

حفظ تندرستی در خانه

راهنمای ماساژ خانوادہ

گردآوری: چن جائوگوانگ

ترجمه: دکتر حوریه سادات حسینی امینی

حفظ تندرستی در خانه

راهنمای ماساژ خانوادہ

گردآوری: چن جائوگوانگ
ترجمه: دکتر حوریه سادات حسینی امینی

انتشارات لوح محفوظ

سرشناسه : چن، جائوگوانگ

Chen,Zhaoguang

عنوان و پدیدآور : راهنمای ماساژ خانواده / چن جائوگوانگ؛ ترجمه حوریه سادات حسینی امینی.

مشخصات نشر : تهران: لوح محفوظ، ۱۳۹۰.

مشخصات ظاهری : ۱۴۰ ص. مصور.

شابک : ۹۷۸-۹۶۴-۸۶۰۴-۵۴-۲

وضعیت فهرست نویسی : فیپا.

یادداشت : عنوان اصلی: Health care at home A family massage manual.

یادداشت : بالایی عنوان: حفظ تندرستی در خانه

عنوان دیگر : حفظ تندرستی در خانه.

موضوع : ماساژ درمانی.

شناسه افزوده : حسینی امینی، حوریه سادات، ۱۳۵۲ - . مترجم.

رده بندی کنگره : ۱۳۹۰ ۲/۸ چ RM۷۲۱

رده بندی دیویی : ۶۱۵/۸۲۲

شماره کتابخانه ملی : ۲۳۰۸۰۹۳

● راهنمای ماساژ خانواده (حفظ تندرستی در خانه)

گردآوری: چن جائوگوانگ

مترجم: دکتر حوریه سادات حسینی امینی

تیراژ: ۵۰۰۰ نسخه

نوبت چاپ: اول

تاریخ چاپ: ۱۳۹۰ ش.

صفحه و قطع: ۱۴۰ صفحه، وزیری

حروفچینی: منصوره افشانی - شقایق حسن پور

صفحه آرای: محمد حسین فیروزخانی

لیتوگرافی: لوح محفوظ

چاپ: شمسه خوش نگار

ناشر: لوح محفوظ

تهران: خیابان پامنار، کوچه بنی هاشمی، پلاک ۱۲. تلفن: ۳۳۹۰۳۳۷۲ - ۰۹۱۲۱۱۹۶۲۸۰

قم: خیابان صفاییه، کوچه ممتاز، پلاک ۶۷ تلفن: ۷۷۴۰۶۴۸

WWW.Lawh-mahfouz.com

حق چاپ محفوظ است

قیمت: ۴۹۰۰۰ ریال

شابک: ۹۷۸ - ۹۶۴ - ۸۶۰۴ - ۵۴ - ۲





مقدمه

- ۷
- ۹ پیشگفتار مترجم
- ۱۱ مدارها و راه‌های جنبی چه هستند؟
- ۱۳ ماساژ عمومی نقاط سوزنی چیست؟
- ۱۴ چرا ماساژ مفید است؟
- ۱۶ موارد استفاده و موارد منع استفاده
- ۱۷ نکته‌ها و احتیاط‌ها
- ۱۸ طول هر سونن «cun» چقدر است؟

پرسش‌ها و پاسخ‌ها

- ۱۹
- ۲۰ ۱- چرا این ماساژ از پا آغاز می‌شود؟
- ۲۰ ۲- برای درمان یک بیماری خاص چه باید کرد؟
- ۲۱ ۳- این ماساژ را با چه فواصل و با چه طول مدتی باید انجام داد؟
- ۲۱ ۴- چرا تدابیر دستی موقتی وجود دارند؟
- ۲۱ ۵- چرا در بعضی از مراحل در یک محل خاص
- ۲۲ از ضربات اتفاقی آهسته استفاده می‌شود؟

تدابیر دستی

- ۲۳
- ۲۴ دسته اول: تدابیر دستی که گردش خون را تقویت می‌کنند
- ۲۷ دسته دوم: تدابیر دستی روان‌کننده مدارها و راه‌های جنبی

نقاط سوزنی مورد استفاده در این ماساژ

۳۱

طریقهٔ ماساژ ۱: ماساژ دو نفره

۳۳

طریقهٔ ماساژ ۲: ماساژ یک نفره

۱۱۳

مقدمه

مقدمه

ماساژ، طب سوزنی و طب گیاهی برای بیش از یک میلیارد فرد چینی از روشهای آشنا و قابل اعتماد برای حفظ تندرستی هستند. در سرتاسر چین، حدود سیصد هزار پزشک در حال کار ورزی طب چینی و حدود دوهزار بیمارستان تخصصی طب چینی وجود دارند. غیر از محاسبه آن که تقریباً در هر بیمارستان عمومی یک بخش ویژه وجود دارد، که در آن بیماران با روشهای طب سنتی چین درمان می‌شوند. یک واقعیت مبهوت‌کننده این است که مردم چین با وجود استانداردهای پایین زندگی، متوسط طول عمر ۹۶ سال را دارند. با ملاحظه این مطلب، طب چینی با روشهای سنتی در حفظ سلامتی مطمئناً نقش مهمی را ایفا می‌کند.

این یک حقیقت زندگی روزمره است بدون هیچ راز و رمزی، از سوی دیگر، طب چینی براساس اصول فلسفه کهن چینی بنا نهاده شد که کاملاً با تفکر مردم سایر تمدن‌ها مغایر است. بنابراین، مقتضی است در ابتدا برخی عقاید پایه که عموماً در طب چینی استفاده می‌شوند، توضیح داده شوند.

پیشگفتار مترجم

در این روزها که نبرد زندگی توأم با مشکلات و موانع گوناگونی است، کسی که قوی نباشد در زیر این همه فشار خرد و نابود می‌شود. زندگی ماشینی امروزه سبب بسیاری از مشکلات روحی و روانی و جسمانی برای بشر شده است. عدم تحرک کافی، نداشتن فعالیت‌های بدنی یا کمبود آن، ورزش نکردن و خوردن برخی از غذاهای چرب سبب بروز بسیاری از بیماری‌ها برای انسان گردیده است.

آنچه مسلم است هر انسانی در برابر فشارهای زندگی و اتفاقات هیجان‌انگیز، دارای یک قدرت معین و اصطلاحاً دارای یک آستانه تحمل می‌باشد و فشارهای محیطی تا این آستانه تحمل خطرناک نیست اما چنانچه فشارهای محیطی از حد افزون شوند، در نقطه‌ای تعادل جسمی و روحی فرد به هم خورده و به مخاطره می‌افتد.

یک مکتب پزشکی کارا مکتبی است که قبل از درمان به سلامتی مردم و جامعه توجه داشته باشد. برای داشتن تن سالم و زندگی شاداب لازم است شیوه زندگی را تغییر داد و با استفاده از رژیم غذایی مناسب و صحیح از نعمت سلامتی و زندگی شاداب برخوردار باشیم. مصرف غذاهای طبیعی و سنتی، سبزی و میوه و گیاهان دارویی طبیعی و استفاده از آب و هوای سالم در سلامت انسان بسیار مؤثر است. علاوه بر آن تنظیم برنامه کار و استراحت، خواب و خوراک و پرداختن به فعالیت‌های بدنی روزانه و داشتن پیاده‌روی و ورزش به طور مستمر در سلامت انسان تأثیر به‌سزایی دارد. در کنار این تدابیر برای تمدد اعصاب و آرامش عضله‌ها از روشی به نام ماساژ درمانی می‌توان استفاده کرد. تفسیرهای بسیار گوناگونی از واژه ماساژ وجود

دارد: ماساژ، لمس کردن، مالیدن، نیشگون گرفتن، ضربه زدن با دست یا وسیله‌ای دیگر است که گردش خون و دفع مواد بیماری‌زا را از بدن در پی دارد.

از روزگاران بسیار دور ماساژ بدن نقش مهمی را در مراقبت از سلامت بدن و زیبایی آن بر عهده داشته است. در حمام‌های یونان باستان و روم، اشخاصی به کار ماساژ و چرب کردن بدن افراد با روغن و مرهم می‌پرداختند و تأثیر شفابخش ماساژ نیز در همان دوران شناخته شده بود. واژه ماساژ از زبان یونانی ریشه گرفته است و معنایی شبیه به «ورز دادن» دارد.

علم طب ماساژ را یک عمل مکانیکی بر روی پوست و بافت‌های عمیق‌تر همراه با تأثیر بر واکنش‌های عصبی دستگاه‌های درونی، نقل و انتقال مواد زائد، بهبود جریان خون و غیره... می‌داند که از طریق لمس کردن، مالیدن، ورز دادن، ضربه زدن، گاز انبر کردن، کف زدن و تکان دادن انجام می‌گیرد، البته بین ماساژهای ورزشی - درمانی و ماساژ با دست یا ابزار تفاوت وجود دارد.

نویسنده با نگارش این کتاب سعی نموده چگونگی ماساژ درمانی را آموزش دهد.

مدارها و راه‌های جنبی چه هستند؟

به اختصار مدارها و راه‌های جنبی گذرگاه‌هایی از میان گردش خون هستند. در یک شبکه پهن‌آور، آنها همه داخل و خارج بدن را پوشش می‌دهند. آنها خون را جا به جا می‌کنند و تعادل فیزیولوژیک و طبیعی بدن را ایجاد می‌کنند.

بر طبق نظریه طب چینی عوامل بیماری‌زا از دو منبع سرچشمه می‌گیرند: از خود بدن انسان به ویژه احساسات (مانند شادی، عصبانیت، غم، نگرانی، سوگ، هراس و وحشت) و از طبیعت به ویژه تغییرات جوی (مانند باد، سرما، خشکی، رطوبت و حرارت تابستان)، بر یکدیگر با رژیم غذایی نامناسب و عادات زندگی تأثیر متقابل دارند. وقتی که یک عضو معین به وسیله عوامل بیماری‌زا معیوب می‌شود، در انجام کارکرد بهینه ناموفق است. علاوه بر این، نظر به اینکه مدارها و راه‌های جنبی به تمام قسمتهای بدن می‌رسند و با یکدیگر مرتبط هستند، عضو بیمار ممکن است از طریق مدارها و راه‌های جنبی اطلاعات منفی به سایر اعضا بفرستد، که پیامد آن عضو بیمار دیگری خواهد بود. برای مثال، سیروز کبدی ممکن است منجر به بزرگی طحال شود و آمفیژم ریوی ممکن است با بیماری قلبی ریوی عارضه‌دار شود.

در امتداد مدارها و راه‌های جنبی، نقاطی به نام نقاط سوزنی وجود دارند. آنها محل‌های رسیدن خون به سطح بدن هستند. هر نقطه به ارگان و مدار جداگانه‌ای مرتبط است. بنابراین نقاط سوزنی نواحی هستند که ما می‌توانیم با بدن و اعضایش صحبت کنیم.

مطابق این بازبینی، ما می‌توانیم ببینیم که نقاط سوزنی پنجره‌های

بدن هستند. وانگهی وقتی تغییرات آسیب شناختی در اندام‌های احشایی توسعه می‌یابند، احساس درد و سوزش یا خارش و غیره در نقاط سوزنی متناظر یا نواحی با اشکال گرد یا میله‌ای یا نواحی بزرگتر، که بسیار به فشار حساس هستند بوجود می‌آید. این حاصل اطلاعات بیمارگونه اندام احشایی است که از طریق مدارها به سطح بدن منتقل می‌شود. برعکس، اگر ما از طریق نقاط سوزنی اطلاعات را به سمت عقب بفرستیم، اندام متناظر پاسخ خواهد داد. باز خورد اطلاعات عملاً از طریق ماساژ و طب سوزنی روی نقاط سوزنی اعمال می‌شود. برای مثال بیماران مبتلا به بیماری معده احساس درد در نقطه زوسان لی (ST۳۶) دارند وقتی که آن نقطه را فشار می‌دهیم، ماساژ روی نقطه زوسان لی احساس آسودگی و راحتی به بیمار خواهد داد.

ماساژ عمومی نقاط سوزنی چیست؟

ماساژ عمومی نقاط سوزنی یک مجموعه ماساژ کلی بدن می باشد که بر اساس تجربیات بالینی درازمدت و تحقیقات در ماساژ درمانی ایجاد شده است. از میان تعداد زیاد نقاط سوزنی، مؤثرترین نقاط که در هماهنگی بکار می رود، انتخاب می شوند. شروع ماساژ از پاهاست، در امتداد مدار به سمت سر، پشت و بازگشت به سمت پاها، مهارت های دستی ماساژ مثل فشار انگشتان، ضربه زدن با نوک انگشتان و غلتاندن دست، نقاط سوزنی را فعال می کند، تمام نقاط بدن را منسجم می سازد و آنها را در ارتباط تنگاتنگ با هم از طریق یک سلسله نقاط سوزنی قرار می دهد. این مسأله قدرت مقابله بدن را در برابر تأثیرات ناسالم خارجی بهبود می بخشد و منجر به بهبودی به موقع بخش های بیمار می گردد.

در ابتدا ما این ماساژ را به عنوان درمان مکمل و کمکی برای بیماران فلج نیمه بدن ناشی از سکته و بیماری های قلبی - عروقی در حال بهبود استفاده کردیم. سپس ما این ماساژ را به طور منظم روی بیمارانی با بیماری جدی کلیه و دیابت های مقاوم به درمان انجام دادیم و تأثیر بسیار زیاد آن ثابت شد. مادامی که موفقیت در درمان بیماری های احشاء و دستگاه گردش خون تجربه شد، ما دریافتیم که ماساژ برای بسیاری از بیماری های دیگر نظیر رماتیسم های التهابی مفاصل، کشیدگی عضله های کمری، درد سیاتیک و آسیب مهره گردنی مناسب است.

چرا ماساژ خوب است؟

ماساژ عمومی نقاط سوزنی، برخلاف روشهای معمول ماساژ که روی بیماری‌های خاص متمرکز می‌شوند، بر عقیده درمان بخش‌های مختلف به عنوان یک کل اهمیت می‌دهد و یک مشکل در حال ایجاد را از جنبه‌های متعدد بررسی می‌کند و به هر مسأله به عنوان جزء از کل بدن می‌نگرد. پس این مجموعه ماساژ در ابتدا برای بهبود شرایط عمومی تنظیم می‌شود. در عین حال مخصوصاً در علاج بیماری‌های احشایی مؤثر است.

این ماساژ می‌تواند بدون هیچ ابزار و تقریباً تحت هر شرایطی انجام شود. بنابراین، به راحتی به عنوان یک روش حفظ تندرستی در خانه، بین زن و شوهر یا بین اعضای خانواده استفاده شود. در افراد مسن، ظرفیت قلب و ریه‌ها در نتیجه کمبود خون رو به زوال می‌گذارد. این مسأله سبب ناتوانی هماهنگی عملکرد میان احشاء و سوء تغذیه می‌شود. تحت چنین شرایطی، افراد مسن به بیماری‌های مختلف دچار می‌شوند. برای دفع این خطر، داروها و نیرو بخش‌ها به تنهایی کافی نیستند، زیرا آنها نمی‌توانند به اندام‌های در حال بهبود کمک کنند. این ماساژ به هر حال می‌تواند سلامتی را با تقویت مثبت ارتقا بخشد و بنابراین خون را تغذیه کند. می‌تواند به طور مؤثری در افراد مسن از بیماری‌ها پیشگیری کند مانند سردرد و سرگیجه ناشی از ایسکمی مغزی (کم رسیدن خون به مغز) و دمانس ناشی از سن (زوال عقل پیری).

در دوره این ماساژ، بیماری‌های موزی و مخفی در مسیر بازتابشان در سطوح می‌توانند کشف شوند. بنابراین بیماری‌ها در مراحل اولیه

قابل درمان هستند.

همچنین این ماساژ برای ماساژ دهندگان مفید است. در طی این دوره ماساژ، ماساژ دهنده مجبور به صرف مقادیر زیاد انرژی، فعال کردن اعضای بدن به یک سطح فعالیت بالاتر و افزایش متابولیسم (سوخت و ساز) می باشد. برای احشاء و دست ها و پاها ورزش ضروری است. بنابراین، به این ماساژ می توان به عنوان یک ورزش درمانی نگاه کرد.

توجه: گرچه اثرات این ماساژ از نظر بالینی ثابت شده، بیماران با بیماری های جدی نباید منحصرأ با این ماساژ درمان شوند، زیرا این ماساژ برای درمان شرایط ویژه تنظیم نشده است.

در این موارد، رفتار خردمندانه استفاده از ماساژ به عنوان یک مکمل برای درمان پزشکان و انجام ورزش در خانه برای بهبود شرایط سلامتی است.

موارد استفاده و موارد منع استفاده:

موارد استفاده:

نفريت (التهاب كلييه) - پيلو نفريت (التهاب عفوني كلييه) - ديابت (بيماري قند) - ايسکمی میوکارد (نرسیدن خون به عضله قلب) - بيماري های معده - بيماري های دستگاه گردش خون - همی پلژی (فلج نیمه بدن) - فلج صورت - درد سیاتیک (عرق النسا) - سردردهای عصبی - میاستنی (نوعی ضعف عضلانی شدید) - التهاب پرده های نخاع - ناتوانی جنسی - انزال زودرس - پرיוدهای نامنظم - سوء هاضمه شیرخوارگی - سفتی گردن - رماتیسم یا تورم مفاصل - اسپوندیلوز گردنی (انحراف مهره های گردنی) - بیرون زدگی دیسک بین مهره ای - کشیدگی حاد عضله های کمری - گردن درد - درد کتف - کمردرد - رماتیسم - آرتريت رماتوئيد - آنژييت (التهاب رگ) - نوراستي (خستگی روانی، ضعف اعصاب) - علايم يائسگی، اختلالات هورمونی - تخریب وابسته به سن غير عفونی سر استخوان ران - آنفولانزا.

موارد منع استفاده:

التهابات حاد نظیر عفونت لوزه ها - دردهای حاد شکمی نظیر آپاندیسیت - پارگی معده یا روده - بيماري های تبار - بيماري های عفونی - بيماري های با استعداد خونريزی نظیر ترومبوسیتونی (کمبود پلاکت خون) - هموفیلی (نوعی بيماري خونريزی دهنده ارثی) - پورپورا (نوعی خونريزی پوستی) - بيماري های جدی پوست.

هشدار: این ماساژ نباید برای زنان حامله انجام شود.



شکل ۱-۰

نکته‌ها و احتیاط‌ها:

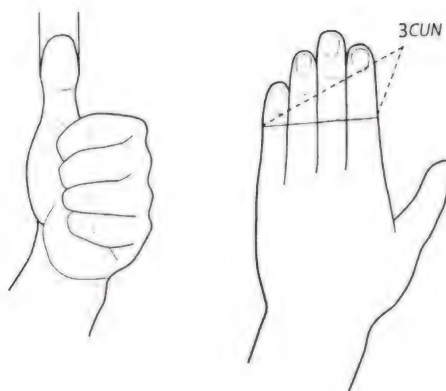
ناخن‌های ماساژدهنده باید کوتاه باشند. ماساژدهنده باید حین ماساژ توجه خود را متمرکز کند. از تدابیر دستی و خشن و ناگهانی و بسیار سنگین احتراز نماید. برای بیماران با بیماری قلبی یا فشار خون بالا، عملیات دستی باید با نیروی متوسط شروع شود و به تدریج به حد نرمال برسد.

تمرینات ماساژ نباید تا دو ساعت بعد از صرف غذا انجام شود. دمای اتاق را در حد مناسبی گرم نگهدارید. هرگز با دستان سرد ماساژ ندهید. قبل از ماساژ دستهایتان را به هم بمالید تا گرم شوند.

هر یک از دو دوره ماساژ کامل حدود ۶۰ - ۴۵ دقیقه طول می‌کشد. بعد از ماساژ، هم فرد ماساژدهنده و هم فرد ماساژشونده باید یک لیوان آب بنوشند.

نقاط را فراموش نکنید. به جز نقاطی که در جلو و پشت در خط وسط بدن هستند، همه نقاط سوزنی در دو طرف راست و چپ خط وسط به صورت قرینه جفت هستند.

در صورتی که به یاد سپردن اسامی نقاط سوزنی مشکل است، از کدهای الفبای عددی داخل پرانتزها کمک بگیرید.



شکل ۲-۰

طول هر سوئن (Cun) چقدر است؟

وقتی که نقاط سوزنی مکان یابی شدند، در کمک گرفتن از مشخصه هایی از بدن مثل اعضای پنج حس، خط رویش مو، ناخن ها، نوک های پستان، ناف، برجستگی ها و فرورفتگی های استخوان ها، چین های پوستی و غیره، معمولاً از واحد سوئن (که tsuen تلفظ می شود) استفاده می گردد (شکل ۱ - ۰).

معیار سوئن معانی متعددی دارد. وقتی که انگشت وسط فردی که ماساژ را دریافت می کند، خم می شود، اندازه بند وسطی به عنوان یک سوئن در نظر گرفته می شود. همچنین پهنای مفصل بین انگشتی انگشت شست بیمار نیز به عنوان یک سوئن در نظر گرفته می شود. پهنای چهار انگشت به هم چسبیده (انگشت اشاره، میانی، انگشت و کوچک) در سطح اولین مفصل انگشت وسط به عنوان سه سوئن در نظر گرفته می شود (شکل ۲ - ۰).

پرسش‌ها و پاسخ‌ها

۱. چرا این ماساژ از پا آغاز می‌شود؟

پاسخ: معمولاً دستور دهی از سر تا پا است. پا انتهای بدن است، دور از احشاء، جایی که گردش خون نسبتاً کند است. رکود موضعی خون که در پاها رخ می‌دهد، روی گردش عمومی خون در کل بدن اثر می‌گذارد. شروع ماساژ از پاها می‌تواند یک تأثیر گرمایشی به بدن بدهد، به طوری که کل فرآیند و جریان کار یک‌نواخت خواهد شد. به علاوه برخی تغییرات آسیب شناسی احشاء در کف پا منعکس می‌شوند، جایی که ممکن است یک توده یا برجستگی یا احساس درد در یک ناحیه خاص وجود داشته باشد. اغلب از کف پا به عنوان «قلب دوم» نام برده می‌شود.

۲. برای درمان یک بیماری خاص چه باید کرد؟

پاسخ: ماساژ روی تعداد کمی از نقاط برگزیده مجاز است، اما ما پیشنهاد می‌کنیم که یک دوره کامل ماساژ اول انجام شود. حتی در درمان یک بیماری خاص، ما معتقدیم، فعال کردن کل بدن در ابتدا، قبل از ماساژ آن نقاط سوزنی که در آن بیماری خاص نشان داده می‌شود، بهتر است. دوباره، ما هشدار می‌دهیم که شما نباید به کف پا در ماساژ برای علاج متکی باشید، اگرچه در برخی موارد ماساژ از این هم قدرتمندتر بوده است.

۳. این ماساژ را با چه فواصل و با چه طول مدتی باید انجام داد؟

پاسخ: شما می توانید آن را هر چند دفعه در یک روز انجام دهید. برای درمان یک بیماری، حداقل دو تا سه بار در هر هفته، کلاً سی مرتبه به عنوان یک دوره است، آنگاه برای دو هفته وقفه بدهید سپس دوره دیگری را شروع کنید. این کار برای بسیاری از بیماری‌های مزمن کاملاً موثر است. بعد از دوره‌ها، انجام آن یک یا دوبار در هفته در یک دوره طولانی مدت، از بازگشت بیماری جلوگیری خواهد کرد.

برای افرادی که فقط قصد بهبود دارند، ماساژ را حداقل یک بار در هفته انجام دهید. برای افراد علاقه‌مند به موفقیت‌های ورزشی، این ماساژ برای آرامش عضله‌ها و ایجاد تعادل در کارکردهای اعضای بدن بسیار مفید است.

۴. چرا تدابیر دستی موقتی وجود دارند؟

پاسخ: به طور خلاصه، تدابیر دستی موقتی برای ارتباط دادن مراحل مختلف و منسجم ساختن کل فرآیند، تخصیص داده می‌شوند. آنها اساساً برای نواحی بزرگتر در طول مدارها بکار برده می‌شوند. آنها یک اثر متعادل کننده در نیروهای تدابیر دستی پیاپی دارند. گاهی، ماساژ نقاط سوزنی به تنهایی کافی نیست. برای مثال، gastrosis نه تنها نقطه زوسان لی (ST36) بلکه نواحی بزرگتر اطراف این نقطه را در فشار دادن تحت تأثیر قرار می‌دهد. تدابیر دستی موقتی این نوع نواحی را پوشش می‌دهند.

۵. چرا در بعضی از مراحل، در یک محل خاص از ضربات اتفاقی آهسته استفاده می‌شود؟

پاسخ: ضربه زدن آهسته تصادفی با سرعت و نیروی متفاوت برای روان کردن و به جنبش درآوردن مدارهاست.

شما می‌توانید یک تجربه را امتحان کنید: یک ضربه آهسته روی پی‌مینگ (EX-HN14) در سر بزنید، یک ضربان مشابه در ضربه زدن به تای‌چونگ (LR3) در پا را احساس خواهید کرد. قسمت‌های مختلف بدن به هم مرتبط هستند و باید باشند. ضربه زدن آهسته شانس، مدارها را روان می‌کند؛ به طوری که خون آزادانه می‌تواند گردش کنند. ضربه زدن آهسته شانس از ضربه زدن آهسته با یک آهنگ منظم اثر بهتری دارد، زیرا تحت یک آهنگ منظم بدن برای دریافت ضربه و ایجاد نوعی مقاومت آماده می‌شود. اگر افراد بدون آمادگی قبلی ضربه بخورند، همیشه آنها درد بیشتری احساس می‌کنند. همان جریان حرکتی برای ضربه زدن آهسته شانس هم وجود دارد که بدن را بیشتر تحریک می‌کند.

تدابیر دستی

(روش کار)

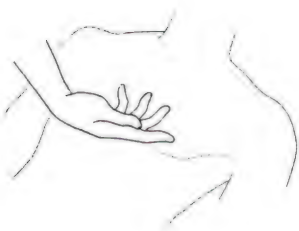
روش‌های مورد استفاده در این ماساژ به دو دسته تقسیم‌بندی می‌شوند: دسته‌ای که گردش خون را تقویت می‌کنند و دسته‌ای که مدارها و راه‌های جنبی را روان می‌کنند. هشت روش اصلی هر کدام با کمی تفاوت وجود دارند.

دسته اول:

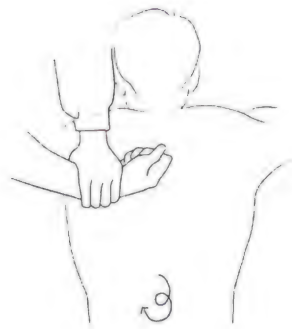
تدابیر دستی که گردش خون را تقویت می‌کنند.

۱. غلتاندن دست

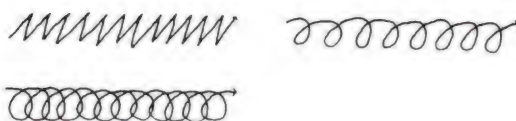
دو روش دست غلتان وجود دارد. اولی در حالی که انگشتان و انگشت شست دست شل هستند، پشت دست روی بدن بیماری که اغلب پیر و ضعیف است غلتانده می‌شود (شکل ۱-۱). روش دیگر این است که دست را مشت کرده و مچ آن را برای زیاد کردن نیرو بادرست دیگر می‌گیریم و مشت را روی بیمار می‌غلطانیم (شکل ۱-۲). این مشت غلتان برای افراد نسبتاً قوی مناسب است. دست غلتان اغلب روی پشت و سینه انجام می‌شود. توالی دست غلتان معمولاً به سه شکل است (شکل ۱-۳).



شکل ۱-۱



شکل ۱-۲



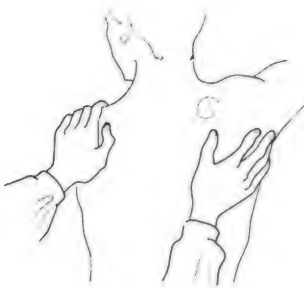
شکل ۱-۳

۲. مالش

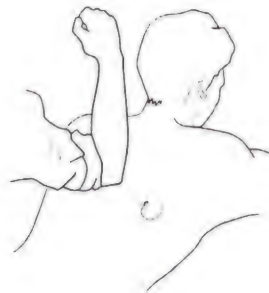
مالش می‌تواند با کف دست، آرنج، انگشت شست یا انگشتان انجام شود. برای مالش کف دستی، از پاشنه دست برای حرکت به راست و چپ استفاده کنید (شکل ۱-۴). توالی حرکت آن مشابه توالی حرکت دست غلتان است. مالش کف دستی اغلب روی قفسه سینه و پشت و مالش آرنجی اغلب روی باسن و دست‌ها و پاها با حرکات آرنج در یک دایره کوچک انجام می‌شود (شکل ۱-۵).

۳. فشار

فشار یا با انگشت شست و یا به وسیله کف دست انجام می‌شود. با صرف نیرو، از انگشت شست برای فشار رو به جلو یا در یک زاویه استفاده کنید (شکل ۱-۶). این روش اغلب روی عضله‌های پهلوی و مهره‌ها، یا روی سوراخ مهره‌ای یا ریشه یک مدار استفاده می‌شود. برای فشار کف دستی، نیرو از پاشنه دست وارد می‌شود (شکل ۱-۷).



شکل ۱-۴



شکل ۱-۵



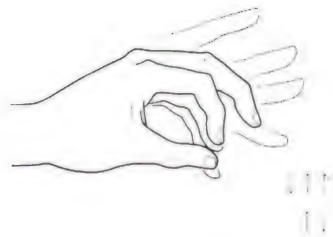
شکل ۱-۶



شکل ۱-۷



شکل ۸-۱



شکل ۹-۱



شکل ۱۰-۱

۴. چنگ زدن

سه روش وجود دارد. چنگ زدن ناحیه مشخص و بالا بردن آن برای یک مدت کوتاه که به نوبت با دست راست و چپ انجام می شود (شکل ۸ - ۱). این روش اغلب روی دست و پا انجام می شود. یک راه دیگر، چنگ زدن سریع با انگشتان است (شکل ۹-۱). سومین روش چنگ زدن، شکل دادن به دست مشابه یک پنجه، چنگ زدن برای یک مدت کوتاه و سپس رها کردن است (شکل ۱۰-۱). این روش اغلب روی پشت و شکم انجام می شود.

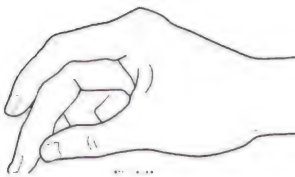
دسته دوم:

تدابیر دستی روان کننده مدارها و راه های جنبی

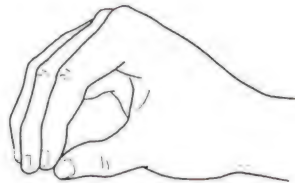
۱. آهسته ضربه زدن

آهسته ضربه زدن معمولاً با نوک انگشت میانی با نیروی قوی انجام می شود. (شکل ۱-۱۱). ضربه آهسته با نوک انگشتان جمع شده معمولاً با شدت ضعیف تا متوسط انجام می شود (شکل ۱-۱۲).

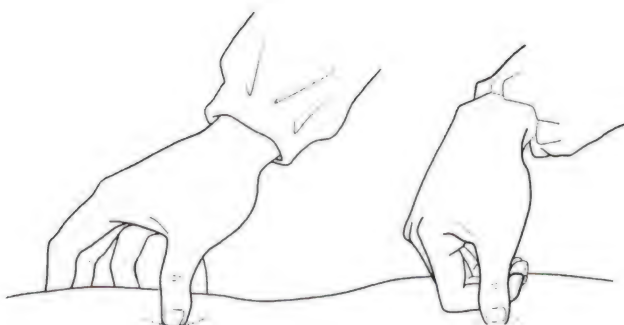
ضربه با انگشت یک روش اصلی که برای بیشتر نقاط سوزنی برای درمان بیماری های عمومی مناسب است. فرد ماساژدهنده باید از نیروی ساعد و مچ دست استفاده کند و با سرعت دو تا سه بار در یک ثانیه ضربه بزند. ضربات سنگین باید با ضربات سبک جایگزین شوند و بنابراین یک آهنگ را تشکیل می دهند. گرچه باید ضربات سبک سریع و ضربات سنگین کمی آهسته تر باشند. باید از حرکات خشن خودداری کرد.



شکل ۱-۱۱



شکل ۱-۱۲



شکل ۱-۱۳

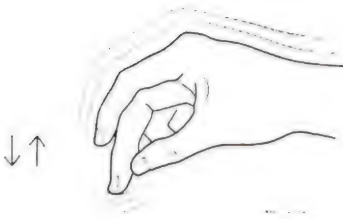
شکل ۱-۱۴

۲. فشار انگشتی

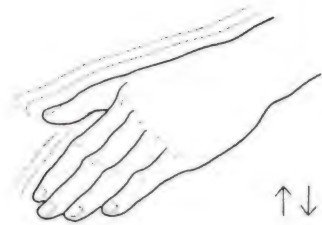
این هم یک روش اصلی است. انگشت شست را بکشید در حالی که بقیه انگشتان باز یا خمیده اند (انگشت شست روی انگشت نشانه استراحت می کند). با نوک انگشت شست با زاویه ۹۰ - ۴۵ درجه فشار دهید (شکل های ۱۴ و ۱۳-۱). فشار در جهات مختلف باشد.

۳. روشهای لرزشی (مرتعش)

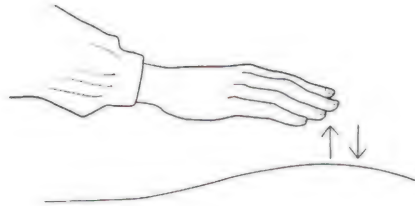
لرزش انگشت: دست در همان وضعیت ضربه انگشتی قرار می گیرد اما از لرزش و ارتعاش استفاده می شود (شکل ۱۵ - ۱). از این روش اغلب به عنوان یک روش کمکی برای ضربه زدن یا فشار دادن با انگشت استفاده می شود. لرزش کف دست (شکل ۱۶ - ۱) از این روش معمولاً به عنوان یک روش انتقالی یا ارتباطی بین دو روش اصلی استفاده می شود.



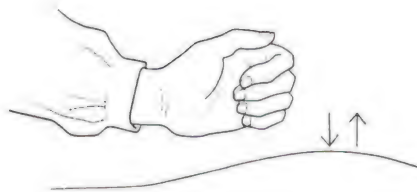
شکل ۱-۱۵



شکل ۱-۱۶



شکل ۱-۱۷

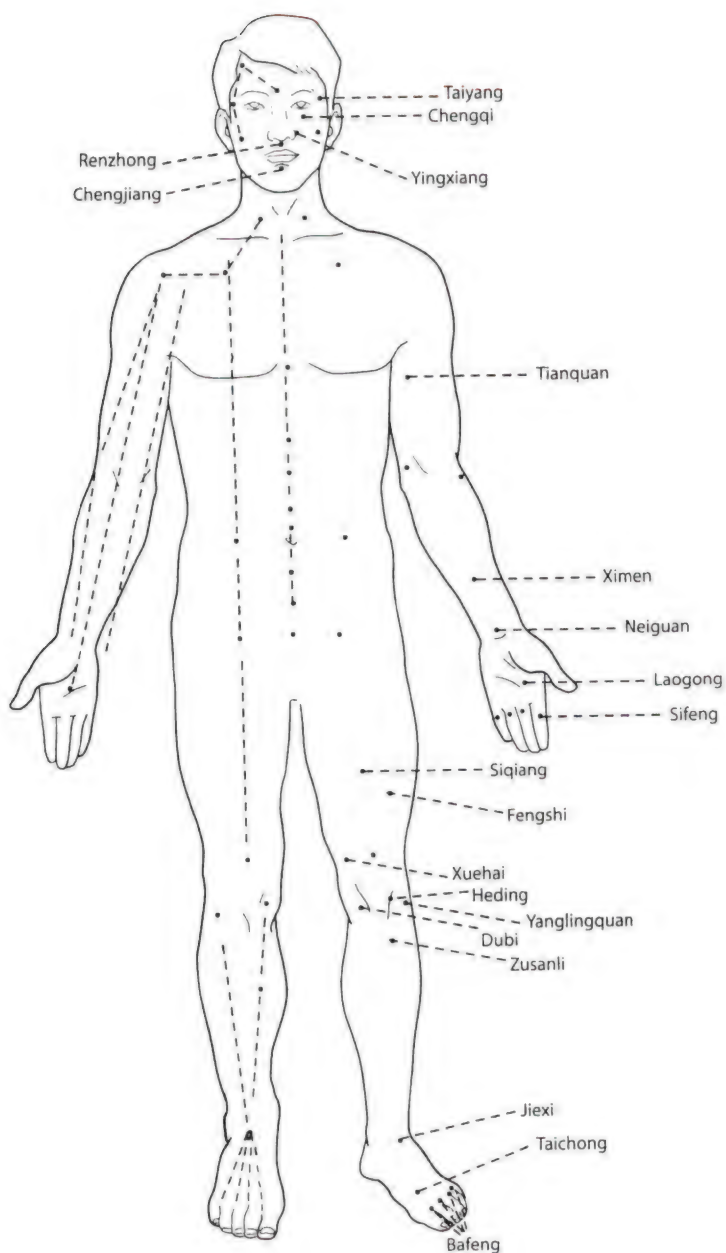


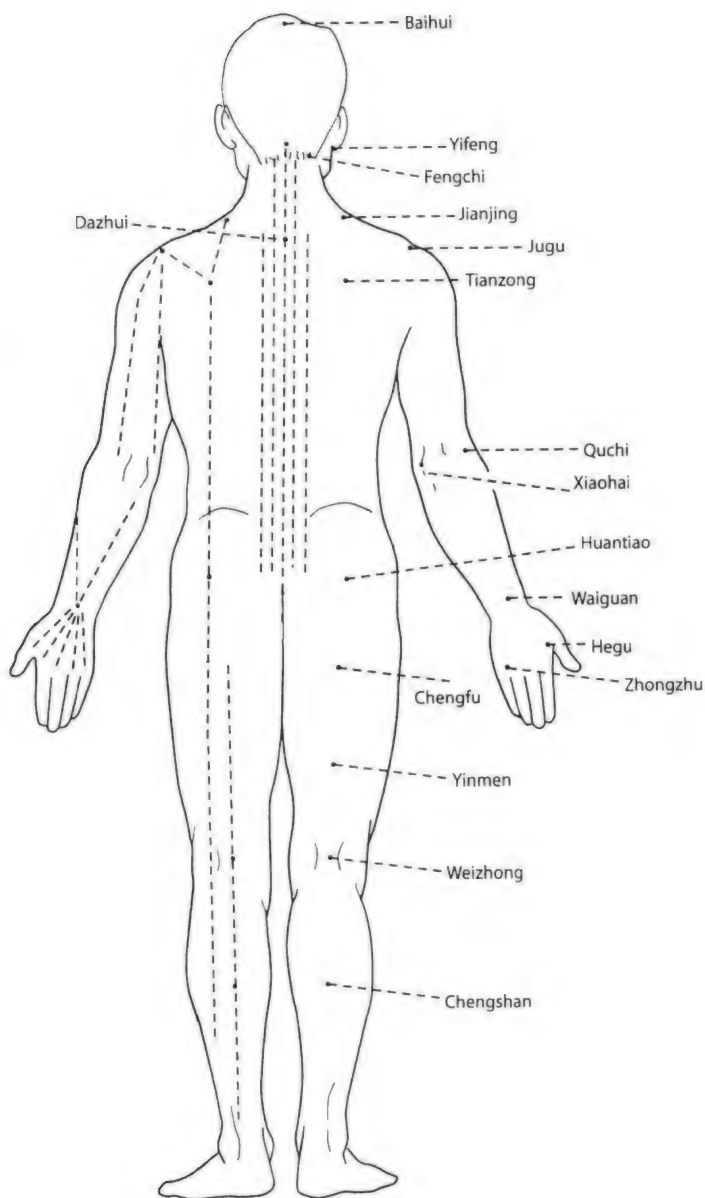
شکل ۱-۱۸

۴. زدن

زدن با دست گود شده (شکل ۱-۱۷) یا دست نیمه مشت (شکل ۱-۱۸) با نیروهای متفاوت انجام می شود.

نقاط سوزنی مورد استفاده در این ماساژ





طریقہ ماساژ - ۱

ماساژ دونفرہ

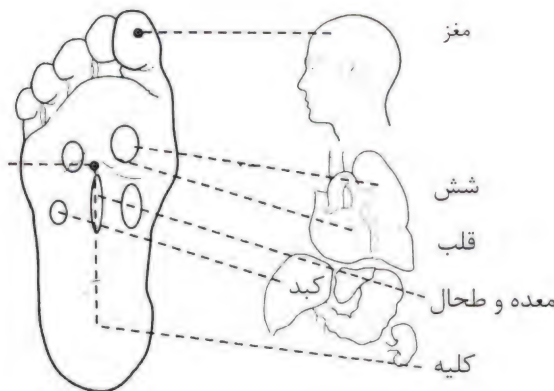
گام ۱ کف پا: نواحی ورودی تحریکات

(محل): ۶ ناحیه ورودی تحریکات در کف پا وجود دارند که به ترتیب به قلب، مغز، کبد، ریه، طحال و کلیه مربوط می شوند (شکل ۱-۲).

(نحوه کار): بیمار به صورت تاқباز و آرام دراز می کشد. این ۶ ناحیه را با انگشت شست خود فشار دهید. (در هر نقطه ای که برجستگی احساس می کنید باید از نیروی بیشتری استفاده کنید). از ناحیه کلیه شروع کنید و بعد به سمت ناحیه قلب و مغز و کبد و ریه و طحال بروید. هر ناحیه را ۱۰۰ بار یا بیشتر فشار دهید.

(موارد استفاده): بیماری های کلیه - دیابت - اختلالات هورمونی - بیماری فشار خون بالا و غیره.

نکته: حضور برجستگی ها و یک حس قوی درد وقتی که یک ناحیه مشخص را فشار می دهید، دلالت بر غیر طبیعی بودن اندام متناظر آن نقطه و وجود بیماری های بالقوه دارد.



شکل ۱-۲

گام ۲ بافنگ (EX-LE 10)

(محل): جمعاً ۸ نقطه در روی پا در فرورفتگی بین انگشتان هر دو پا وجود دارد.

(نحوه انجام کار): به مدت یک دقیقه هر نقطه را فشار دهید و بمالید (شکل ۲-۲).



شکل ۲-۲

(موارد استفاده): پشت پای دردناک و متورم - نوریت محیطی (التهاب رشته‌های اعصاب محیطی) - قاعدگی‌های نامنظم.

(نحوه کارسریع): از اولین نقطه بافنگ (EX-LE 10) تا نقطه تای چونگ (LR3) فشار دهید و نیشگون بگیرید. (قدم بعدی را ببینید).

گام ۳ تای چونگ (LR3)

(محل): روی پا در فرو رفتگی ریشه انگشت شست و انگشت دوم.

(نحوه انجام کار): با انگشت شست فشار دهید (شکل ۲-۳).

(موارد استفاده): سردردها - سرگیجه - فشار خون بالا - اختلال در گردش -
قاعدگی نامنظم - خونریزی رحمی - ماستیت (التهاب پستان).

(نحوه کار سریع): روی پا را با کف دست بمالید تا وقتی که یک حس گرمای
سوزنده ایجاد شود.



شکل ۲-۳

گام ۴ جیکسی (ST 4 I)

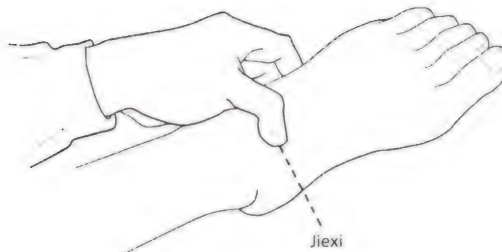
(محل): در روی پا در فرورفتگی جلوی قوزک داخلی.

(نحوه انجام): با انگشت شست فشار دهید (شکل ۲-۴).

بیمار باید یک تورم دردناک که از قوزک پا به پشت پا پخش می‌شود را احساس کند.

(موارد استفاده): سردردها - شلی عضله‌های پاها - آرتريت روماتوئید - روماتیسم مفصلی.

(نحوه کار سریع): با مشت نیمه باز در همان محل تا نقطه زوسان لی (ST36) ضربه بزنید. (قدم بعدی را ببینید).



شکل ۲-۴

گام ۵ زوسان لی (ST 36)

(محل): وقتی زانوها خم هستند، یک فرورفتگی در قسمت خارجی کشکک زانو وجود دارد، به اندازه سه سوئن زیرش نقطه زوسان لی (ST 36) وجود دارد.

(نحوه انجام کار): فشار دهید، فشار دهید و حرکت دهید. به صورت تکراری، با مشت ضربه بزنید (شکل ۵ - ۲). بیمار باید درد و گزگز که به نوک انگشت شست می‌رسد را احساس کند.

(موارد استفاده): فلج اندام‌های تحتانی - درد شکمی.

(نحوه کار سریع): با مشت نیمه باز به سمت پایین از زوسان لی (ST 36) به سمت قوزک پا بیش از ۱۰ بار به صورت تکراری ضربه بزنید.



شکل ۵-۲

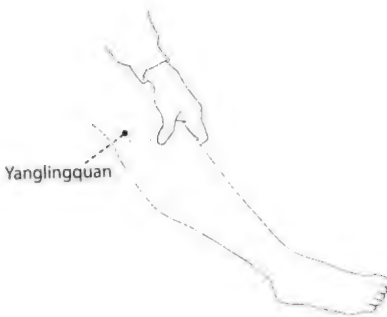
گام ۶ یانگ لینگ کوان (GB 34)

(محل): در فرو رفتگی خارجی استخوان ساق پا در نزدیک زانو.

(نحوه انجام کار): به تکرار فشار دهید و جا به جا کنید (شکل ۲-۶). یک حس درد و گزگز خفیف از کناره ساق پا تا سطح روی پا پخش خواهد شد.

(موارد استفاده): زانو درد - فلج پاها.

(نحوه کار سریع): تکرار چنگ زدن کناره ساق پا بیش از ۱۰ بار (شکل ۲-۷).



شکل ۲-۶



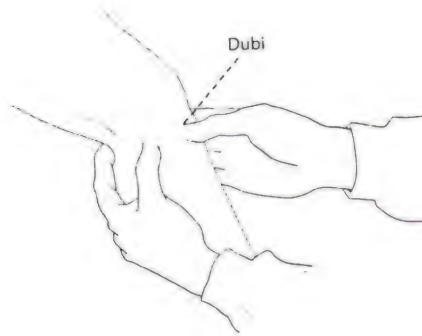
شکل ۲-۷

گام ۷ دو بی (ST 35)

(محل): وقتی زانو خمیده است. این نقطه در لبه پایینی کشکک است، در فرورفتگی خارجی زیر کشکک.

(نحوه انجام کار): با انگشت شست فشار دهید و بمالید (شکل ۸-۲).

(موارد استفاده): استخوان سازی بیش از حد در مفصل زانو - رماتیسم - روماتوئید آرتریت - نرمی کشکک.



شکل ۸-۲

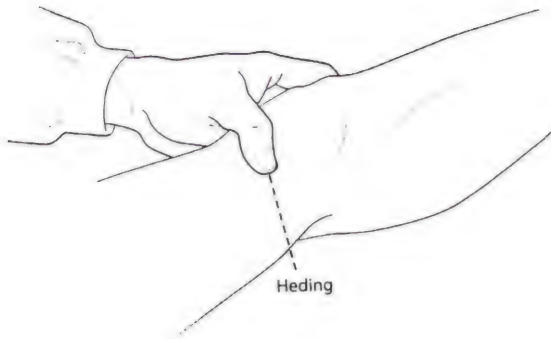
(نحوه کار سریع): کشکک زانو را چنگ بزنید و بیش از ۱۰ بار آن را از یک طرف به طرف دیگر به صورت نوسانی تکان دهید.

گام ۸ هدینگ (EX-LE 2)

(محل): در فرورفتگی لبه فوقانی داخلی کشکک.

(نحوه انجام کار): مکرراً فشار دهید و جا به جا کنید (شکل ۲-۹).

(موارد استفاده): فلج - بیماری‌های مفصل زانو - ضعف عضله‌های پا.



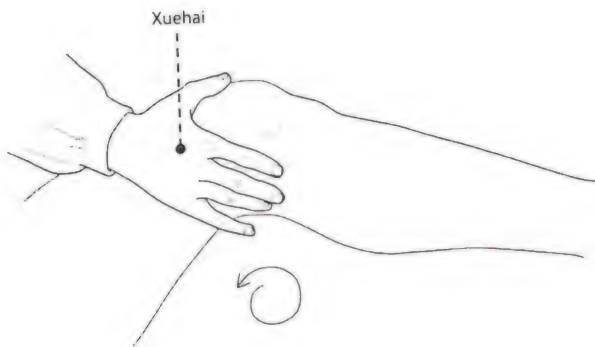
شکل ۲-۹

گام ۹ زوهای (SP 10)

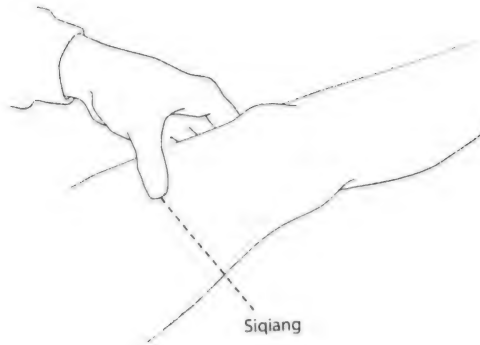
(محل): وقتی که زانو خمیده است، این نقطه دو سوئن بالاتر از لبه فوقانی داخلی کشک است.

(نحوه انجام کار): با کف دست این نقطه را بیش از ده بار در جهت حرکت عقربه‌های ساعت و سپس در خلاف جهت حرکت عقربه‌های ساعت بمالید (شکل ۲-۱۰).

(موارد استفاده): کم خونی - قاعدگی نامنظم - خونریزی غیرطبیعی رحمی - قاعدگی دردناک.



شکل ۲-۱۰



شکل ۲-۱۱

گام ۱۰ سی کیانگ (EXTRA)

(محل): این نقطه در فاصله ۴/۵ سوئن بالای لبه فوقانی داخلی کشکک است.

(نحوه انجام کار): با انگشت شست بمالید (شکل ۲-۱۱).

(موارد استفاده): ضعف شدید عضله‌های پا - فلج نیمه بدن در اثر سکته.

(نحوه کار سریع): عضله دو طرف ران را از بالا به پایین بیش از ۱۰ بار چنگ

بزنید. با مشت نیمه باز قدام ران را از بالا به پایین بیش از ده بار ضربه بزنید.

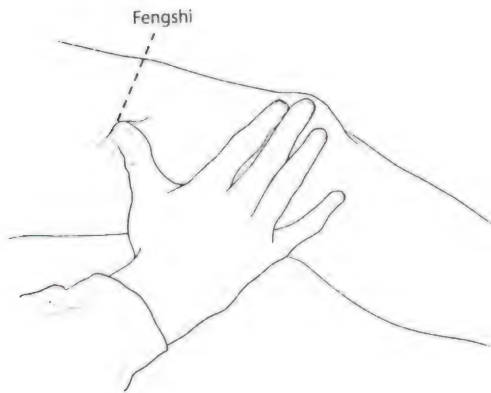
گام ۱۱ فنگ شی (GB 31)

(محل): وقتی که بیمار ایستاده است، در حالی که دست‌ها در کنار بدن هستند، این نقطه جایی است که نوک انگشت وسط روی ران لمس می‌کند.

(نحوه انجام کار): با انگشت شست فشار دهید. در حالی که به تدریج نیرو را افزایش می‌دهید (شکل ۱۲-۲).

(موارد استفاده): فلج پاها - کمردرد - پا درد - ضعف شدید عضلانی.

(نحوه کار سریع): همه عضله‌های پا را از بالا به پایین چندین بار چنگ بزنید.



شکل ۱۲-۲

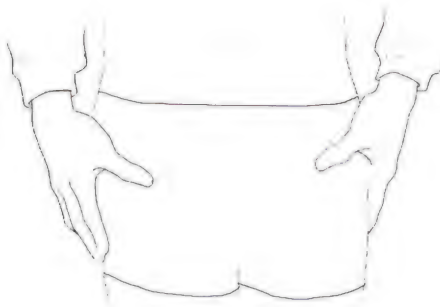
گام ۱۲ نقطه نبض شریان فمورال (رانی)

(محل): زیر رباط اینگوینال جایی که نبض حس می‌شود.

(نحوه انجام کار): یک دقیقه با دو انگشت شست هر دو نقطه را با افزایش تدریجی نیرو فشار دهید (شکل ۱۳ - ۲). انگشتان شست را تا وقتی که بی حسی به انگشتان شست پا منتشر شود، همان جا نگهدارید.

(موارد استفاده): التهاب رگ - روماتیسم - آرتريت روماتوئید - فلج سکته‌ای - رکود جریان خون، این کار اساساً به منظور تقویت کردن جریان خون است.

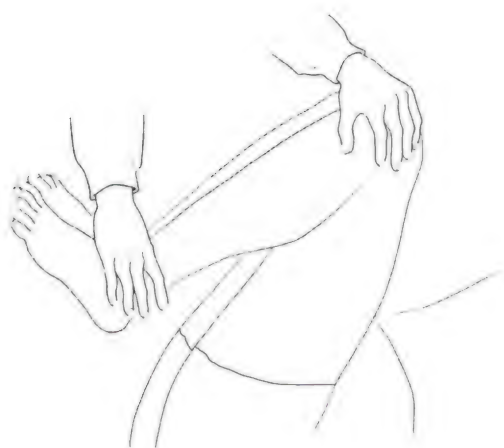
(نحوه کار سریع): زنانی بیمار را بگیرید و خم کنید تا جایی که پاشنه، باسن را لمس کند و زانو نزدیک قفسه سینه شود. به صورت نوسانی زانو را از یک طرف به طرف دیگر تکان دهید (شکل ۱۴ - ۲). این کار را با پای دیگر هم انجام دهید. سپس با یک دست مچ پا و با دست دیگر زانوی همان پا را محکم بگیرید و بیش از ده بار پا را به طرفین و به عقب و جلو به طور نوسانی تکان دهید (شکل ۱۵ - ۲) بعد از آن چندین بار پا را بکشید. همین کارها را برای پای دیگر هم انجام دهید و بعد سراغ قدم بعدی بروید.



شکل ۱۳-۲



شکل ۲-۱۴



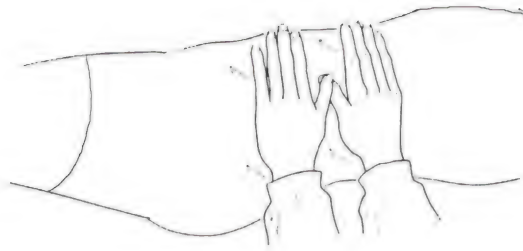
شکل ۲-۱۵

گام ۱۳ هل دادن لگن

(محل): طرفین لگن

(نحوه انجام کار): با کف هر دو دست حدود ده بار، با قدرت یک طرف لگن را فشار و تکان دهید (شکل ۱۶-۲).

همین کار را برای طرف دیگر هم انجام دهید.



شکل ۱۶-۲



شکل ۱۷-۲

(موارد استفاده): بیماری‌های مربوط به زنان - درد انتهای ستون مهره‌ها - سیاتیک - درد تیر کشنده مربوط به جا به جایی دیسک بین مهره‌ای - ناتوانی جنسی - ریزش منی - فلج پاها - فلج یک طرفه بدن ناشی از سکته.

(نحوه کار سریع): بیمار هر دو پایش را خم می‌کند. در حالی که نوک انگشتان خود را جمع کرده‌اید با سرعت و شدت متفاوت حدود نیم دقیقه به طور نامنظم یک پا را ضربه بزنید (شکل ۱۷-۲). برای پای دیگر هم همین کار را انجام دهید. سپس هل دادن لگن را دوباره انجام دهید. کل مراحل را دو تا سه بار انجام دهید.

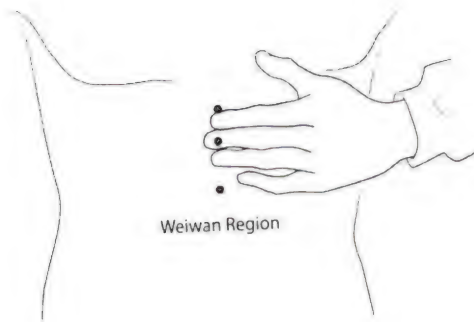
گام ۱۴ ناحیه ویوان

(محل): ویوان ناحیه‌ای بین ناف و انتهای استخوان جناغ سینه که به سه زیر گروه فوقانی، میانی و تحتانی تقسیم بندی می‌شود.

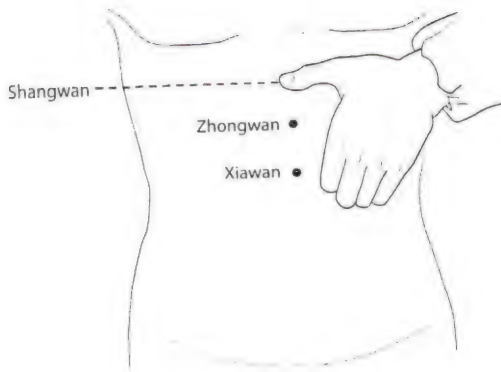
(نحوه انجام کار): با انگشت فشار دهید در حالی که نیرو را افزایش می‌دهید (شکل ۱۸-۲). جایی که نقطه ضربان را حس می‌کنید، فشار را روی آن نقطه به مدت نیم دقیقه نگاه دارید.

(موارد استفاده): بیماری‌های معده.

(نحوه کار سریع): ناحیه ویوان را با کف دست برای ۲۰ تا ۳۰ بار بمالید.



شکل ۱۸-۲



شکل ۱۹-۲

گام ۱۵ شان گوان (RN 13)

(محل): در وسط شکم، ۵ سوئن بالاتر از ناف.

(نحوه انجام کار): در جهت حرکت عقربه‌های ساعت با انگشت فشار دهید و بمالید (شکل ۱۹ - ۲).

(موارد استفاده): التهاب معده حاد و مزمن، گشاد شدگی معده، انقباض دریچه معده (اسپاسم کاردیا).

گام ۱۶ زونگ وان (RN 12)

(محل): در وسط شکم، ۴ سوئن بالاتر از ناف (شکل ۱۹ - ۲).

(نحوه انجام کار): با انگشت فشار دهید و بمالید.

(موارد استفاده): درد معده - تهوع - سکسکه - نفخ شکم - اسهال - التهاب معده - زخم معده - فتق معده - انسداد حاد معده - سوء هاضمه.

گام ۱۷ زیاوان (RN 10)

(محل): در خط وسط شکم، دو سوئن بالاتر از ناف (شکل ۱۹-۲).

(نحوه انجام کار): با انگشت فشار دهید و بمالید.

(موارد استفاده): درد معده - تهوع - نفخ شکم - اسهال خونی.

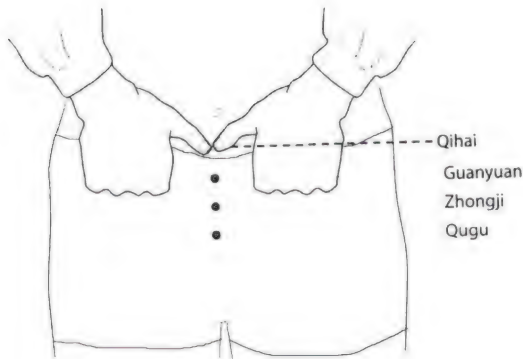
(نحوه کار سریع): نقاط شانگ وان (RN 13) و زانگ وان (RN 12) و زیاوان (RN 10) را مکرراً فشار دهید. بالای شکم را با کف دست بمالید.

گام ۱۸ کیهای (RN 6)

(محل): در وسط شکم، ۱/۵ سوئن زیر ناف (شکل ۲۰-۲).

(نحوه انجام کار): با هر دو شست همزمان فشار دهید و تکرار کنید. (فشار باید به نوبت کم و زیاد شود). آن نقاط را با هر دو شست به ترتیب به سمت چپ و راست فشار دهید. بیمار یک تورم دردناک را که به بالا و پایین شکم و ناف منتشر می شود، احساس خواهد کرد.

(موارد استفاده): ریزش منی - ناتوانی جنسی - قاعدگی دردناک - قاعدگی نامنظم - نفخ شکم - اسهال - شب ادراری - تکرر ادرار - احتباس ادرار - التهاب پروستات.



شکل ۲۰-۲

گام ۱۹ گوان یوان (RN 4)

(محل): در خط وسط شکم، ۳ سوئن زیر ناف (شکل ۲۰ - ۲).
 (نحوه انجام کار): مثل گام ۱۸، بیمار یک تورم دردناک را که به زیر شکم و ناحیه شرمگاهی منتشر می شود، حس خواهد کرد.
 (موارد استفاده): قاعدگی نامنظم - قاعدگی دردناک - ناتوانی جنسی - شب ادراری - درد شکمی - افتادگی مثانه - خارش فرج.

گام ۲۰ زونگ جی (RN 3)

(محل): در خط وسط شکم، ۴ سوئن زیر ناف (شکل ۲۰ - ۲).
 (نحوه انجام کار): مثل گام ۱۸، بیمار حس خواهد کرد که ناحیه شرمگاهی اش سنگین شده است.
 (موارد استفاده): انسداد ادراری - سوزاک - نازایی زنان - ترشحات خونی واژینال - افتادگی مثانه.

گام ۲۱ کوگو (RN 2)

(محل): در خط وسط شکم، ۵ سوئن زیر ناف، روی لبه بالایی عانه (شکل ۲۰ - ۲).

(نحوه انجام کار): مثل گام ۱۸، یک تورم دردناک به ناحیه شرمگاهی و مقعد پخش خواهد شد.

(موارد استفاده): ناتوانی جنسی - ترشحات غیرطبیعی واژینال - انسداد ادراری.

(نحوه کار سریع): ناحیه پایین شکم را در جهت حرکت عقربه‌های ساعت با کف دست چندین بار بمالید.

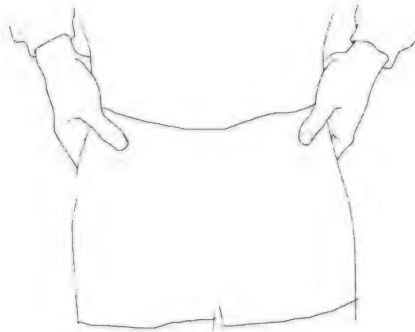
گام ۲۲ داهنگ (SP 15)

(محل): ۴ سوئن دور از ناف به طرف پهلوها.

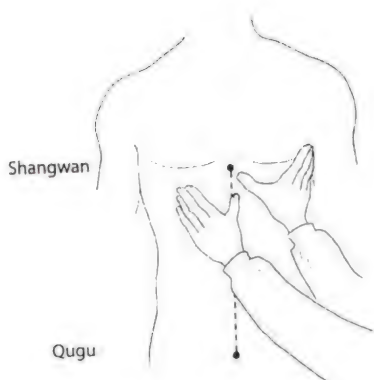
(نحوه انجام کار): نیم دقیقه هر دو نقطه را با شست فشار دهید (شکل ۲-۲۱). سپس آنها را در حال فشار دادن بمالید.

(موارد استفاده): نفخ شکم - اسهال - یبوست.

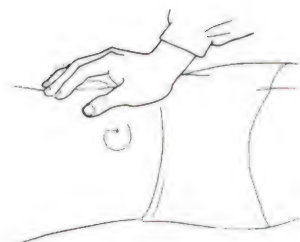
(نحوه کار سریع): بیش از ده بار با هر دو شست از ناحیه شانگ وان (RN13) به کوگو (RN 2) بمالید (شکل ۲-۲۲). سپس ۱۰ تا ۲۰ بار با کف دست بمالید (شکل ۲-۲۳). سپس با انگشت‌های کشیده ۱۰ تا ۲۰ بار شکم را فشار دهید (شکل ۲-۲۴). قفسه سینه و شکم را ۱۰ تا ۲۰ بار بمالید (شکل ۲-۲۵).



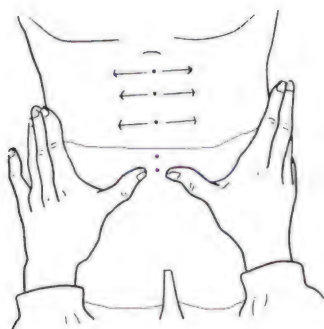
شکل ۲-۲۱



شکل ۲-۲۲



شکل ۲-۲۳



شکل ۲-۲۴



شکل ۲-۲۵

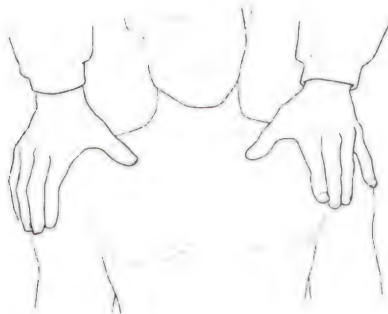
گام ۲۳ کیهو (ST 13)

(محل): در وسط لبه تحتانی ترقوه، چهارسوئن به سمت خارج از خط وسط شکم و قفسه سینه.

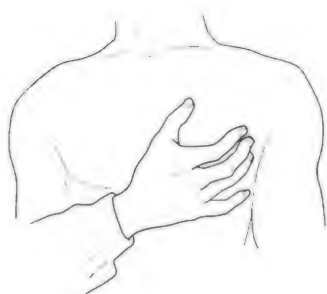
(نحوه انجام کار): فشار دهید و بمالید (شکل ۲۶ - ۲).

(موارد استفاده): سرفه و تنگی نفس - درد قفسه سینه - احساس پُری در قفسه سینه - افسردگی - ضعف قلب - کاهش ظرفیت حیاتی ریه (حجم مفید تنفس).
(نحوه کار سریع):

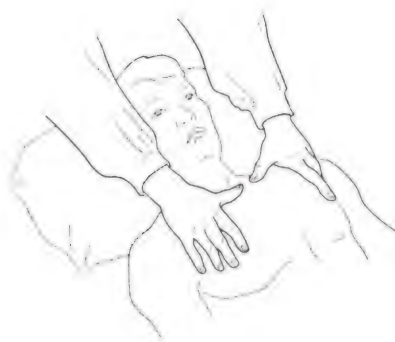
۱. عضله سینه‌ای بزرگ را با کف دست ۱۰ تا ۲۰ بار ورز دهید (شکل ۲۷ - ۲).
۲. نواحی اتصال دنده‌ها به جناغ سینه را در دو طرف با انگشتان شست فشار دهید. این کار را ۳-۴ بار انجام دهید (شکل ۲۸ - ۲).
۳. قفسه سینه را با کف دست ۵ - ۳ بار بمالید (شکل ۲۹ - ۲).
۴. کف دست را گود کرده و ۲۰ - ۱۰ مرتبه ضربه‌های آرام روی قفسه سینه بزنید (شکل ۳۰ - ۲).



شکل ۲-۲۶



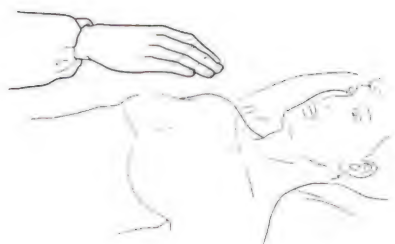
شکل ۲-۲۷



شکل ۲-۲۹



شکل ۲-۲۸



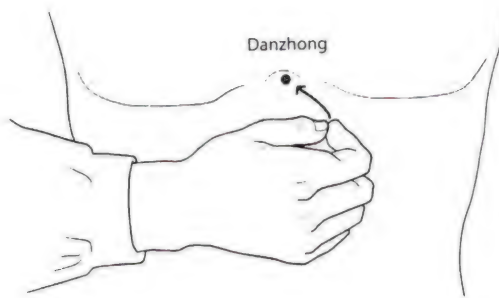
شکل ۲-۳۰

گام ۲۴ دَن ژونگ (RN 17)

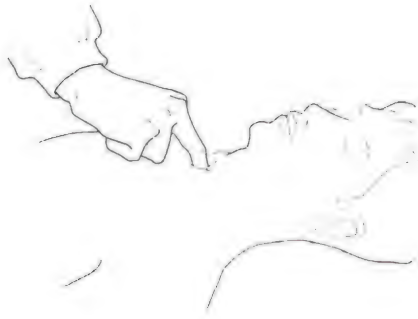
(محل): روی وسط خط مابین دو نوک سینه.

(نحوه انجام کار): با نوک انگشتان جمع شده ضربه بزنید (شکل ۳۱ - ۲).

(موارد استفاده): درد قفسه سینه - پریشانی و اضطراب - نقص ترشح شیر - درد عصبی بین دنده‌ای - آثرین صدری - سرفه - آسم - سکسکه - التهاب پستان. همچنین عضله‌های صورت را برانگیخته و تحریک می‌کند و از رشد بیش از حد غدد شیری جلوگیری می‌کند.



شکل ۳۱-۲



شکل ۲-۳۲

گام ۲۵ تیان تو (RN 22)

(محل): در مرکز حفرة بالای جناغ.

(نحوه انجام کار): با انگشت شست فشار دهید (شکل ۳۲ - ۲).

(موارد استفاده): آسم برونشی - برونشیت - التهاب حلق و حنجره - بزرگی تیروئید - گرفتگی دیافراگم - بیماری مری - تهوع نوروزنیک (دارای علت عصبی) - بیماری تارهای صوتی.

نکته: اگر روش‌های ماساژ بالا، روی قفسه سینه دائماً انجام شوند، می‌توانند از بیماری‌های ریه و مری جلوگیری کنند.

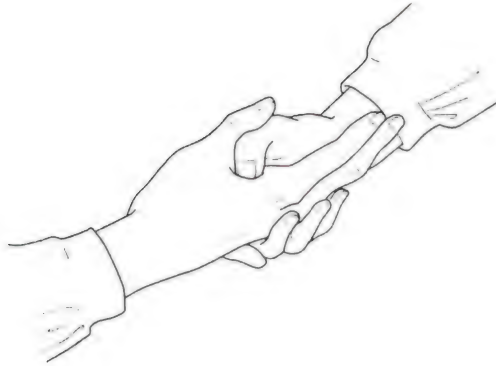
(نحوه کار سریع): عضله‌های بازو را از بالا تا پایین دست چنگ بزنید.

گام ۲۶ هِگو (LI 4)

(محل): روی پشت دست، بین استخوان‌های کف دستی اول و دوم، تقریباً در وسط کناره خارجی استخوان کف دستی دوم.

(نحوه انجام کار): با انگشت فشار دهید، این نقطه را متفقاً با نقطه کوچی (LI11) فشار دهید (قدم ۳۳ را ببینید) (شکل ۳۳ - ۲).

(موارد استفاده): سرماخوردگی - فلج صورت - فلج نیمه بدن - ضعف اعصاب - التهاب لوزه‌ها - دندان درد - درد شکم - فلج دست و دردهای گوناگون. همچنین از فشار خون بالا جلوگیری می‌کند.



شکل ۳۳-۲

گام ۲۷ زونگ زو (KI 15)

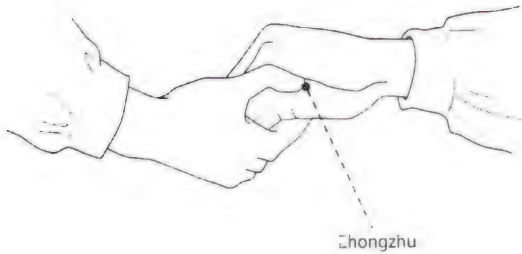
(محل): وقتی که مشت گره کرده است، نقطه‌ای در پشت دست بین استخوان‌های کف دستی چهارم و پنجم در نزدیکی مچ است.

(نحوه انجام کار): با انگشت شست فشار دهید و بمالید (شکل ۳۴ - ۲).

(موارد استفاده): فشار خون بالا - بیماری کرونر قلب - سکت.

نکته: زونگ زو (KI 15) یک نقطه مهم برای کاهش فشار خون است.

(نحوه کار سریع): پشت دست را تا جایی که حس سوختن ایجاد شود بمالید.



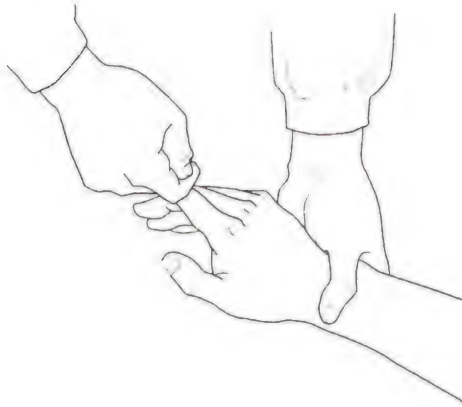
شکل ۳۴-۲

گام ۲۸ سی فنگ (EX-UE 10)

(محل): در سطح کف دستی انگشتان، بند بالایی انگشت اشاره، انگشت وسطی، انگشت انگشت و انگشت کوچک، هشت نقطه در هر دو دست.

(نحوه انجام کار): نقطه را بین یک انگشت و انگشت شست نگهدارید و بکشید (شکل ۳۵ - ۲).

(موارد استفاده): خارش - سوء تغذیه و سوء هاضمه در کودکان - التهاب مفاصل انگشتان - سکنه و فشار خون بالا.



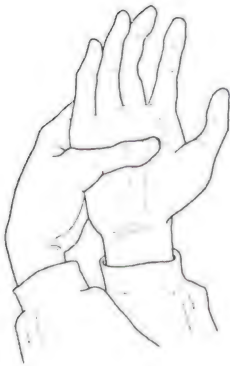
شکل ۳۵-۲

گام ۲۹ لائوگونگ (PC 8)

(محل): روی شکاف عرضی کف دست، وقتی که مشت بسته است. این نقطه درست زیر نوک انگشت میانی است.

(نحوه انجام کار): با انگشت شست ماساژ دهید (شکل ۳۶ - ۲).

(موارد استفاده): جنون - صرع - بی خوابی - گرمزدگی - استفراغ - التهاب معده - فشار خون بالا - بیماری کرونری قلب.



شکل ۲-۳۶



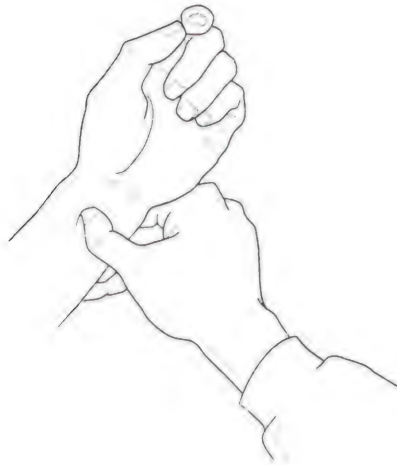
شکل ۲-۳۷

گام ۳۰ نی گان (PC ۶)

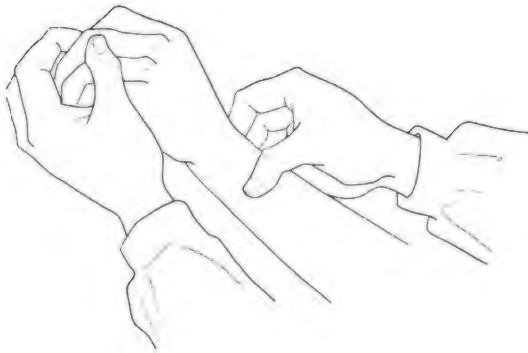
(محل): دوسوئن بالاتر از شکاف عرضی مچ، بین تاندون های عضله های بلند کف دستی و خم کننده انگشت شست.

(نحوه انجام کار): با انگشت شست بمالید و فشار دهید (شکل ۳۸ - ۲). یک برجستگی دردناک باید به سمت بالای بازو منتقل شود.

(موارد استفاده): درد در قفسه سینه و بالای شکم - شوک - درد معده - تهوع - گلودرد - حمله عصبی - ضربان قلب نامنظم - فشار خون بالا - سکته.



شکل ۳۸-۲



شکل ۳۹-۲

گام ۳۱ وای گوان (SJ 5)

(محل): دوسوئن بالاتر از شکاف عرضی پشت مچ دست، بین دو استخوان ساعد (زند زیرین و زیرین).

(نحوه انجام کار): با انگشت شست فشار و مالش دهید (شکل ۳۹ - ۲). یک برجستگی دردناک باید به بالای بازو منتقل شود.

(موارد استفاده): سرماخوردگی - ذات‌الریه - ناشنوایی - میگرن - فشار خون بالا - بیماری کرونری قلب - جلوگیری از سکته.

گام ۳۲ زمین (۴ PC)

(محل): پنج سوئن بالاتر از مچ بین تاندون‌های عضله‌های بلند کف دستی و خم‌کننده شست.

(نحوه انجام کار): با انگشت شست فشار دهید و ضربه بزنید (شکل ۴۰ - ۲).

(موارد استفاده): درد قفسه سینه - التهاب جدار ریه - تند شدن ضربان قلب - التهاب پستان - فلج ناشی از سکته - فشار خون بالا.



شکل ۴۰-۲

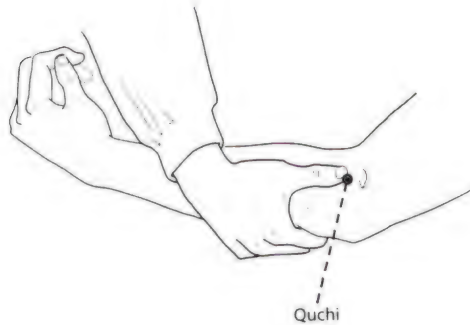
گام ۳۳ کوچی (LI 11)

(محل): قسمت خارجی حفره آرنج (وقتی که آرنج خمیده است).

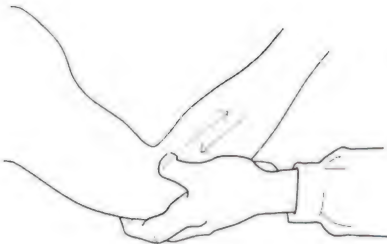
(نحوه انجام کار): ضربه بزنید و فشار دهید (شکل ۴۲ - ۲).

(موارد استفاده): فلج نیمه بدن ناشی از سکته - درد اندام‌ها - درد مفاصل دست و پا - فشار خون بالا - تب - سرخک - کمردرد و درد پشت.

(نحوه انجام کار سریع): قسمت جلویی بازو را چنگ بزنید و لبه‌های عضله‌ها را با انگشت شست ضربه بزنید.



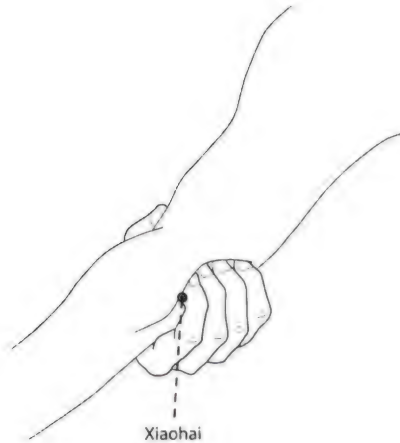
شکل ۴۱-۲



شکل ۴۲-۲

گام ۳۴ زیائوهای (SI 8)

- (محل): فرو رفتگی داخلی آرنج (وقتی آرنج باز است و کف دست به جلو است).
- (نحوه انجام کار): با استفاده از چهار انگشت دست ضربه بزنید، بدون استفاده از انگشت شست (شکل ۴۳ - ۲).
- (موارد استفاده): فشار خون بالا - بیماری قلبی - سکت - فلج بازو - درد مفاصل گردن، شانه و آرنج - جلوگیری از سکت.



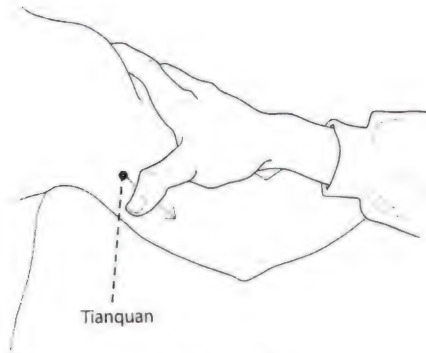
شکل ۴۳-۲

گام ۳۵ تیان کوان (PC 2)

(محل): دو سوئن زیر چین زیر بغل (از جلو) بین دو سر عضله دو سر بازو.

(نحوه انجام کار): ضربه بزنید و فشار دهید (شکل ۴۴ - ۲).

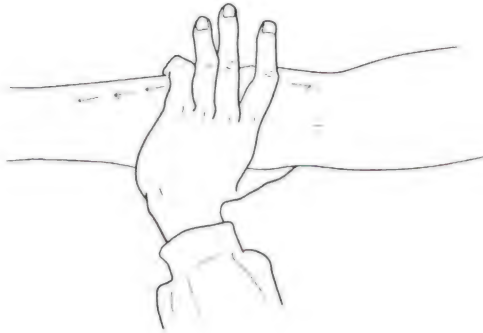
(موارد استفاده): سکته - فلج بازو - فشار خون بالا - بیماری قلبی - سرفه.



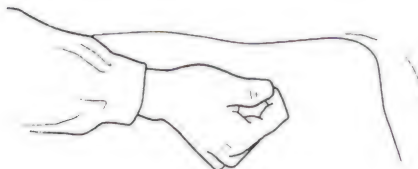
شکل ۴۴-۲

(نحوه کار سریع):

۱. پنج تا ده بار بمالید (شکل ۲-۴۵).
۲. پنج تا ده بار به طرفین بازو ضربه بزنید. کف دست را گود کرده و ضربه بزنید (شکل ۲-۴۶).
۳. برای پنج تا ده مرتبه دست را در طول بازو بغلتانید (مانند تکاندن گرد و غبار از روی لباس) (شکل ۲-۴۷).
۴. برای پنج تا ده بار بازو را چنگ بزنید (شکل ۲-۴۸).
۵. زیر بغل و شانه بیمار را با هر دو دست نگه دارید و با قدرت فشار دهید و برای ده تا بیست مرتبه ضربه بزنید و تکان دهید (شکل ۲-۴۹).



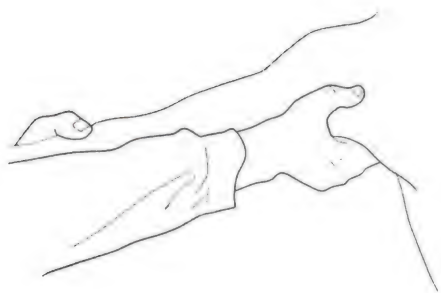
شکل ۲-۴۵



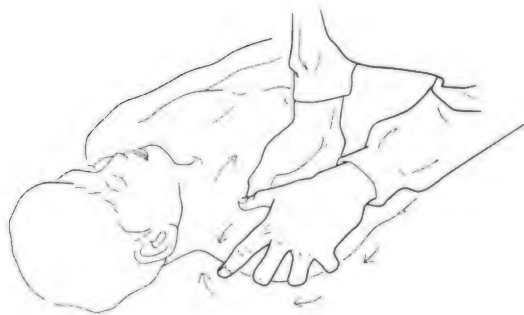
شکل ۲-۴۶



شکل ۲-۴۷



شکل ۲-۴۸



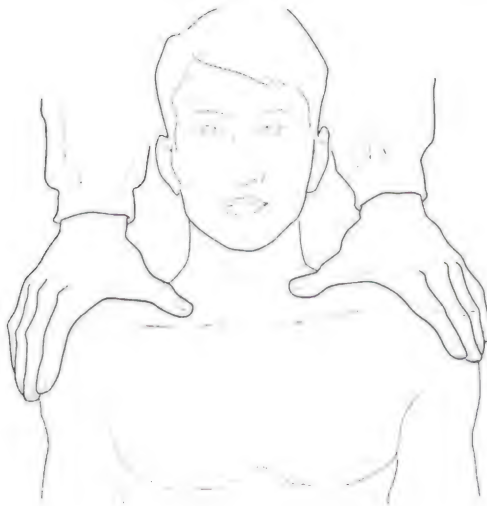
شکل ۲-۴۹

گام ۳۶ کاروتید

(محل): نیم سوئن بالاتر از یک سوم داخلی استخوان ترقوه، جایی که نبض حس می شود.

(نحوه انجام کار): هر یک از دو نقطه را نیم دقیقه با شست و با فشاری که در حال افزایش است، فشار دهید (شکل ۵۰ - ۲). بیمار باید یک برجستگی دردناک و احساس خواب رفتگی که به بازوها و پشت انتشار دارد را حس کند و وقتی که انگشتان شست رها می شوند، یک جریان بخار گرم را در سرش احساس می کند.

(موارد استفاده): فشار خون بالا - نرسیدن خون به مغز - بیماری قلبی - سکته فلج شانه.



شکل ۵۰-۲



شکل ۵۱-۲

گام ۳۷ تای یانگ (EX-HN 5)

(محل): در فرو رفتگی شقیقه، حدود یک سوئن بعد از نقطه میانی بین انتهای خارجی ابرو و گوشه چشم.

(نحوه انجام کار): با انگشتان همزمان دو نقطه تای یانگ (EX-HN5) (دو لبه خارجی ابرو) و کوان زو (BL2) (خط رویش جلویی مو) را فشار دهید (شکل ۵۱-۲).

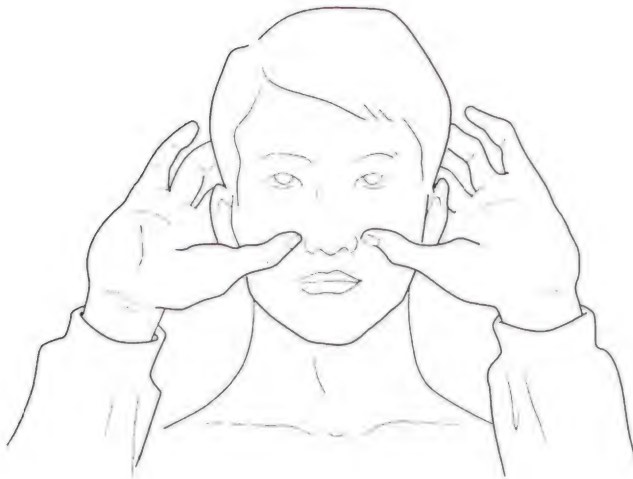
(موارد استفاده): سردرد - درد صورت - سرماخوردگی - فلج صورت - فشار خون بالا.

گام ۳۸ بینگ زیانگ (LI 20)

(محل): در شیار بین بینی و لب در سطح خارجی پره‌های بینی.

(نحوه انجام کار): برای نیم دقیقه فشار دهید و برای ۱۰ تا ۲۰ بار بمالید. پس از آن ۱۰ تا ۲۰ بار در عرض صورت ضربه بزنید (شکل ۵۲-۲).

(موارد استفاده): بیماری‌های بینی - فلج صورت - درد عصبی صورت - اسپاسم صورت.



شکل ۵۲-۲

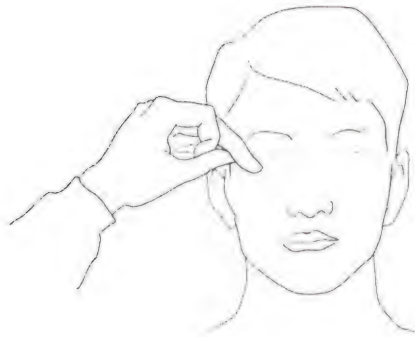
گام ۳۹ چنگ کی (ST 1)

(محل): وقتی که چشم‌ها مستقیماً جلو را نگاه می‌کنند، این نقطه درست زیر مردمک بین کره چشم و لبه استخوانی حدقه است.

(نحوه کار): با انگشتی که در حال لرزش است فشار دهید (شکل ۵۳-۲).

(موارد استفاده): افتادگی پلک - اسپاسم پلک - تحلیل عصب بینانی - درد عصبی صورت - فلج نیمه صورت.

(نحوه کار سریع): با دو کف دست، بیش از ۱۰ بار به صورت ضربه بزنید.



شکل ۵۳-۲

گام ۴۰ چنگ جیانگ (RN 24)

(محل): در فرو رفتگی میانی شیار بین چانه و لب.

(نحوه انجام کار): با انگشت اشاره‌ای که در حال لرزش است فشار دهید (شکل ۵۴ - ۲).

(موارد استفاده): درد عصبی صورت - فلج صورت - فشار خون بالا.

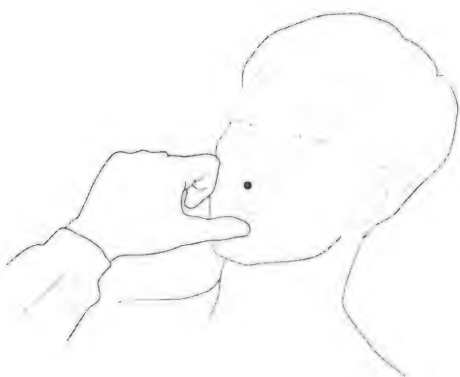
گام ۴۱ رن زانگ (DU 26)

(محل): کمی بالاتر از نقطه میانی پشت لب، نزدیک سوراخ‌های بینی (شکل ۵۴ - ۲).

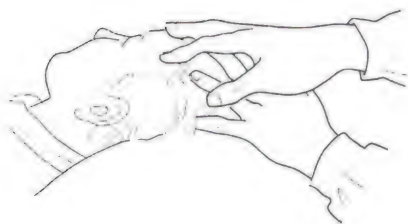
(نحوه انجام کار): با انگشت اشاره در حال لرزش فشار دهید.

(موارد استفاده): فشار خون بالا - شوک - کما - جنون - صرع - گرم‌زدگی - نارسایی تنفسی - بیماری کرونری قلب - خفگی. این نقطه از نقطه‌های مهم در کمک‌های اولیه است.

(نحوه کار سریع): (۱) موها را با انگشتان ۱۰ تا ۲۰ بار شانه کنید (شکل ۵۵ - ۲).
(۲) با مشت نیمه باز ۱۰ تا ۲۰ بار روی پیشانی ضربه بزنید (شکل ۵۶ - ۲).



شکل ۲-۵۴



شکل ۲-۵۵



شکل ۲-۵۶

گام ۴۲ یبنتانگ (EX-HN 3)

(محل): میان دو ابرو.

(نحوه انجام کار): با هر دو مشت بمالید (شکل ۵۷ - ۲).

(موارد استفاده): سردردها - بی خوابی - سرگیجه - سرماخوردگی - بیماری های بینی - فشار خون بالا.

(نحوه کار سریع): به مالش ناحیه بین تانگ تا محل رویش مو ادامه دهید. با نوک انگشتان خط مو را فشار دهید و به تدریج به نقطه تووی (ST 8) حرکت کنید. (به گام بعدی مراجعه کنید).



شکل ۵۷-۲



شکل ۲-۵۸

گام ۴۳ تووی (ST 8)

(محل): این نقطه در فاصله نیم سوئن بین خط رویش قدامی مو و گوشه پیشانی است.

(نحوه انجام کار): با انگشتان شست فشار دهید (شکل ۲-۵۸).

(موارد استفاده): سردردها - نرسیدن اکسیژن به مغز - سرگیجه - فشار خون بالا.

(نحوه کار سریع): با انگشتان شست و انگشت اشاره، ابرو را از داخل به خارج چنبدار نیشگون بگیرید (شکل ۲-۵۹).

گام ۴۴ سی ژوکونگ (SJ 23)

(محل): در فرورفتگی انتهای خارجی ابرو (شکل ۵۹ - ۲).

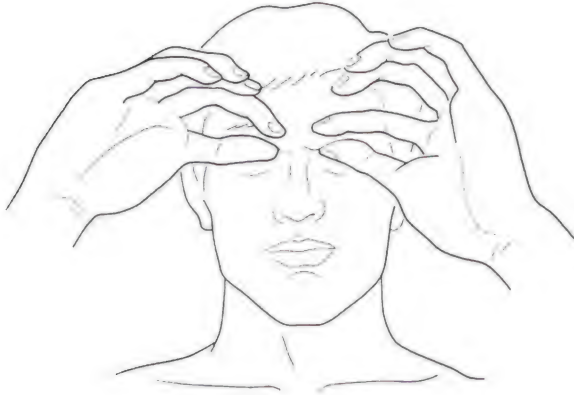
(نحوه انجام کار): با شست فشار دهید.

(موارد استفاده): فشار خون بالا - سکته - فلج صورت - تنبلی چشم - آنفولانزا

- سردردها.

(نحوه کار سریع): از نقطه فوق تا تای یانگ بمالید. ۱۰ تا ۲۰ بار تای یانگ را

بمالید. از تای یانگ تا یفنگ بمالید. (به گام بعدی مراجعه کنید).



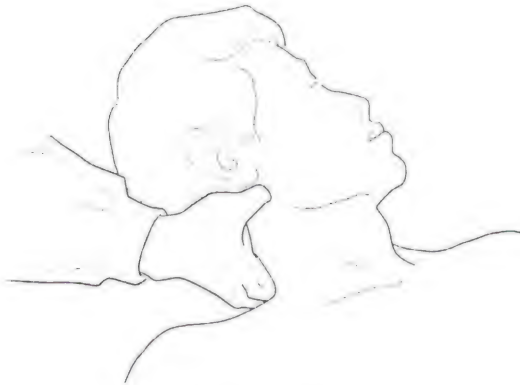
شکل ۵۹-۲

گام ۴۵ یی فنگ (SJ 17)

(محل): زیر گوش در فرورفتگی بین استخوان فک تحتانی و استخوان پشت گوش.

(نحوه انجام کار): با انگشت اشاره فشار دهید و بمالید (شکل ۶۰ - ۲).

(موارد استفاده): وزوز گوش - ناشنوایی - فلج صورت - التهاب غدد بناگوش - التهاب مفصل فک - دندان درد - فشار خون بالا - بیماری های چشم.



شکل ۶۰-۲

(نحوه کار سریع): با کف دست ۱۰ تا ۲۰ مرتبه هر کدام از گونه ها را بمالید. با نوک انگشتان به شکل تصادفی به صورت ضربه بزنید. با کف دست و انگشتان ۱۰ تا ۲۰ مرتبه صورت را بمالید سپس گام ۴۱ را بیش از ۱۰ مرتبه در آن ناحیه انجام دهید.

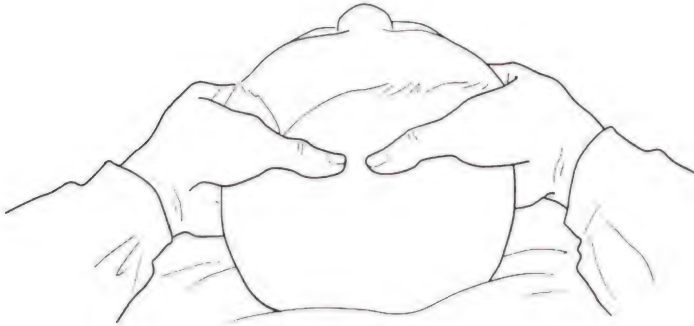
گام ۴۶ کیان دینگ (DU 21)

(محل): در خط میانی سر، ۱/۵ سوئن جلوتر از نقطه میانی در حد فاصل ملاج و آهیانه‌ها.

(نحوه انجام کار): با انگشتان فشار دهید (شکل ۶۱ - ۲).

(موارد استفاده): سکنه - فشار خون بالا.

(نحوه کار سریع): ناحیه بین کیان دینگ (DU 21) و بای هوی (DU 20) را فشار دهید. (به گام بعدی مراجعه کنید).



شکل ۶۱-۲

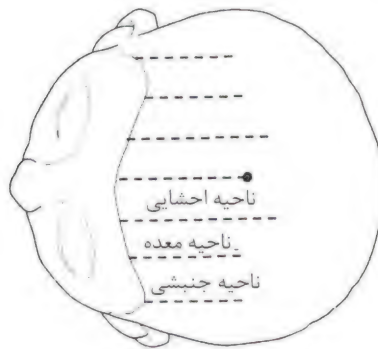
گام ۴۷ بای هوی (DU 20)

(محل): در خط وسط سر، تقریباً روی نقطه میانی خط بین دو گوش که از روی سر بگذرد (مثل یک تل).

(نحوه انجام کار): با انگشتان شست فشار دهید (شکل ۶۱-۲).

(موارد استفاده): فشار خون بالا - سکت - کما - سردردها - سرگیجه - جنون - افتادگی رحم - بیرون زدگی مقعد - فلج - ضعف عضله‌ها.

(نحوه کار سریع): با انگشت شست از خط رویش موی جلویی به نقطه بای هوی (DU 20) ۱۰ تا ۲۰ مرتبه فشار دهید. ۵ - ۱۰ بار همین بخش از سر را از جلو تا نقطه بای هوی (DU 20) به شدت فشار دهید. سپس سه ناحیه روی سر را که در شکل ۶۲ - ۲ نشان داده شده بمالید.

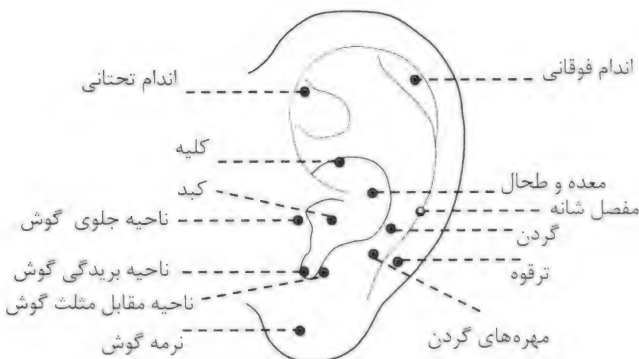


شکل ۶۲-۲

گام ۴۸ گوش

(نحوه انجام کار): گوش را بین شست و انگشتان نگهدارید و ۳۰ تا ۵۰ بار آن را بمالید. سپس ناحیه جلوی گوش (آنتی بوبیوم)، نرمه گوش، ناحیه مقابل مثلث گوش (آنتی تراگوس) را به همان روش ۱۰ تا ۲۰ مرتبه بمالید. سرعت مالش باید به تدریج بیشتر شود تا اینکه بیمار احساس گرما در بدن کند، به منظور اینکه تحریک کافی به نقاط سوزنی روی گوش که هر کدام با ارگانهای مختلفی متناظر هستند، برسد (شکل ۶۳-۲).

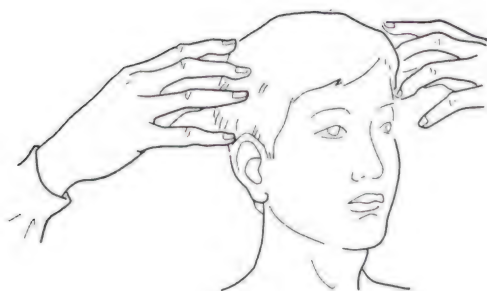
(نحوه کار سریع): ورودی گوش را به وسیله انگشت اشاره نیم دقیقه پر کنید و ناگهان انگشت را بیرون آورید. با مشت‌های توخالی ۳۰ تا ۵۰ بار به پیشانی ضربه بزنید (شکل ۶۴-۲). موها را با انگشتان شانه بزنید. با شست‌ها و انگشتان کشیده، سر و پیشانی را با قدرت و به سرعت برای بیش از ۱۰ مرتبه چنگ بزنید (شکل ۶۵-۲).



شکل ۶۳-۲



شکل ۲-۶۴



شکل ۲-۶۵

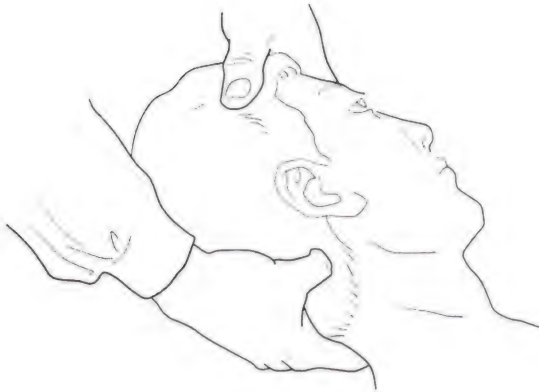
گام ۴۹ فنگ شی (GB 20)

(محل): در فرو رفتگی پشت گوش بین انتهای فوقانی عضله‌های گردن و پشت، نیم سوئن بالاتر از خط مو.

(نحوه انجام کار): در حالی که بیمار نشسته است، این نقطه را با انگشت فشار دهید (شکل ۶۶ - ۲).

(موارد استفاده): سرماخوردگی - سردردها - سرگیجه - سفتی و درد پشت گردن - بیماری‌های چشم - آبریزش - حساسیت بینی - وزوز گوش - ناشنوایی - فشار خون بالا - سرعت - فلج نیمه بدن - التهاب مغز.

(نحوه کار سریع): نقطه فنگ شی را بمالید.



شکل ۶۶-۲

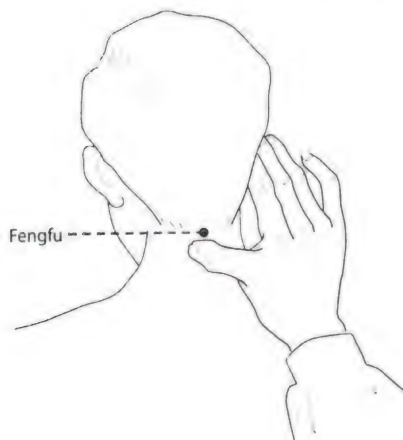
گام ۵۰ فنگ فو (DU 16)

(محل): این نقطه درست یک سوئن بالای نقطه وسط خط موی پشت سر، دقیقاً زیر برجستگی استخوانی پس سر، در فرورفتگی بین عضله‌های دو طرف پشت گردن است.

(نحوه انجام کار): با انگشت فشار دهید و بمالید (شکل ۶۷ - ۲).

(موارد استفاده): جنون - بی‌خوابی - عوارض سکت.

(نحوه کار سریع): ناحیه بین نقاط فنگ فو (DU 16) دازهوئی (DU 14) را ورز دهید و گام بعدی را ببینید. از فنگ فو به طرف پایین حرکت کنید. به سمت راست و چپ طرفین گردن بمالید.



شکل ۶۷-۲

گام ۵۱ داز هوی (DU 14)

(محل): زیر برجستگی مهره هفتم گردن تقریباً در سطح شانه‌ها.

(نحوه انجام کار): با شست فشار دهید (شکل ۶۸-۲).

(موارد استفاده): سرماخوردگی - تب - سرفه - آسم - سفتی پشت گردن - سفتی پشت - بیماری روحی - سرخوشی - افسردگی - ضعف عضلانی عمومی.



شکل ۶۸-۲

گام ۵۲ یی مینگ (EX-HN 14)

(محل): یک سوئن در پشت نقطه یی فنگ (SJ 17). (گام ۴۵ را ببینید).

(نحوه انجام کار): با نوک انگشتان جمع شده ضربه بزنید (شکل ۶۹-۲). بیمار، ضربانی را که به پاها انتشار دارد موقع ضربه زدن حس می کند.

(موارد استفاده): فشار خون بالا - تحلیل بینایی - وزوز گوش - سرگیجه - بی خوابی.

(نحوه کار سریع): ناحیه بین یی مینگ (EX-HN 14) و جیان جینگ (GB 21) را فشار دهید (ورز دهید). (گام بعدی را ببینید).



شکل ۶۹-۲

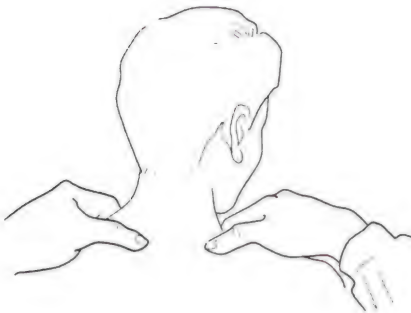
گام ۵۳ جیان جینگ (GB 21)

(محل): میانه راه بین نقطه داز هوی (GB 14) و زائده آکرومیون ترقوه، در فرورفتگی عضله دوزنقه‌ای. (گام ۵۱ را ببینید).

(نحوه انجام کار): به شدت با انگشت شست فشار دهید (شکل ۷۰ - ۲).

(موارد استفاده): بیماری‌های شانه و پشت - التهاب پستان.

(نحوه کار سریع): ۲۰ تا ۳۰ مرتبه کتف را چنگ بزنید. ناحیه اطراف جیان جینگ (GB 21) را چنگ بزنید و آن را بالا بکشید (شکل ۷۱ - ۲).



شکل ۷۰-۲



شکل ۷۱-۲

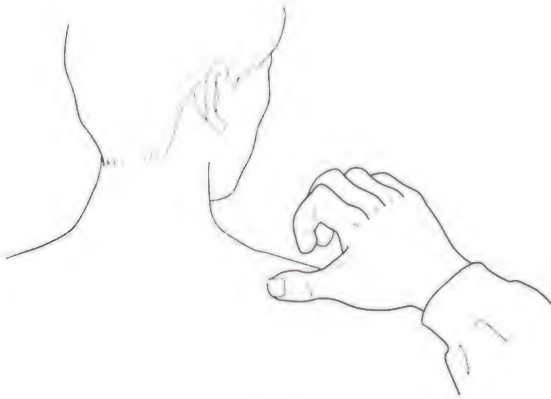
گام ۵۴ جوگو (LI 16)

(محل): در لبه فوقانی کتف در فرورفتگی بین زائده غرابی ترقوه و خار کتف.

(نحوه انجام کار): با انگشت شست فشار دهید و بمالید (شکل ۷۲ - ۲).

(موارد استفاده): آسیب به مهره‌های گردنی - التهاب اطراف مفصل شانه - بیماری بافت نرم - بالا آوردن خون - سل - درد بازو - فلج ناشی از سکته - فشار خون بالا - تعریق بیش از حد.

(نحوه کار سریع): از نقطه جوگو (LI 16) تا تیان زونگ (SI 11) بمالید. (گام بعدی را ببینید).



شکل ۷۲-۲

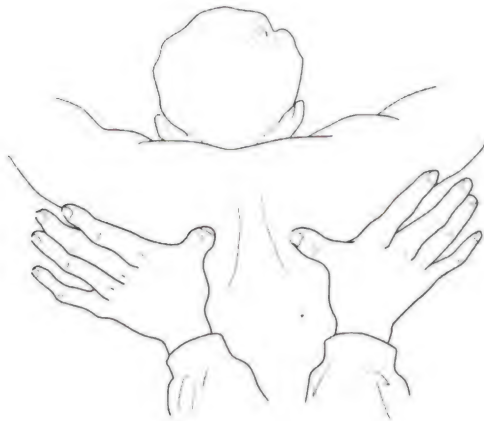
گام ۵۵ تیان زونگ (SI 11)

(محل): در حفرة پایین کتف در نزدیک زاویه کتف.

(نحوه انجام کار): با انگشت شست فشار دهید و بمالید (شکل ۷۳ - ۲).

(موارد استفاده): فلج ناشی از سکتة - آسیب مهره‌های گردنی - التهاب اطراف مفصل شانه - آسم - فلج شانه.

(نحوه کار سریع): کتف و مهره‌های پشتی را از بالا به پایین بیش از ده بار فشار دهید. با مشت نیمه باز روی سرشانه ضربه بزنید و با دست در حالی که کف دست را گود کرده‌اید، ۲۰ تا ۳۰ مرتبه بادکش کنید.



شکل ۷۳-۲

گام ۵۶ پشت

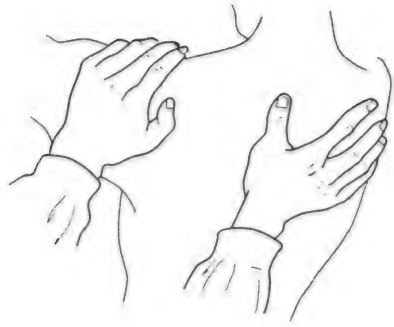
(نحوه انجام کار): بیمار روی شکم می خوابد. چندبار دست خود را روی پشت او بغلتانید (شکل ۷۴ - ۲).

۱۰ تا ۲۰ بار با پاشنه دست، پشت را بمالید (شکل ۷۵ - ۲).

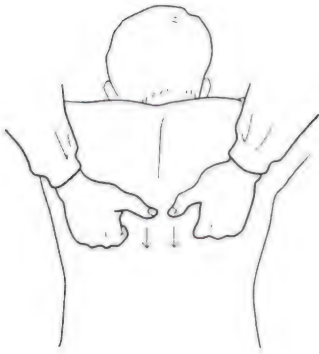
نقاط هواتوجیاجی (EX-B2) را ۱۰ تا ۲۰ بار، از بالا به پایین با انگشت شست فشار دهید. (گام بعدی را ببینید). دو نقطه هواتوجیاجی (EX-B2) آخر را با انگشت شست و اشاره گرفته و به سمت دوتای اول فشار دهید (شکل ۷۷ - ۲). این کار را ۲ تا ۴ بار تکرار کنید. هر نقطه را یک بار نیشگون بگیرید و بکشید.



شکل ۷۴-۲



شکل ۲-۷۵



شکل ۲-۷۶



شکل ۲-۷۷

گام ۵۷ هواتوجیاجی (EX-B2)

(محل): یک گروه ۳۴ نقطه‌ای در دو طرف ستون مهره‌ها، نیم سوئن به طرف خارج سطح پایینی، هر یک از برجستگی‌های مهره‌ها، از اولین مهره پشتی تا پنجمین مهره کمری.

(نحوه انجام کار): هر نقطه را نیشگون بگیرید.

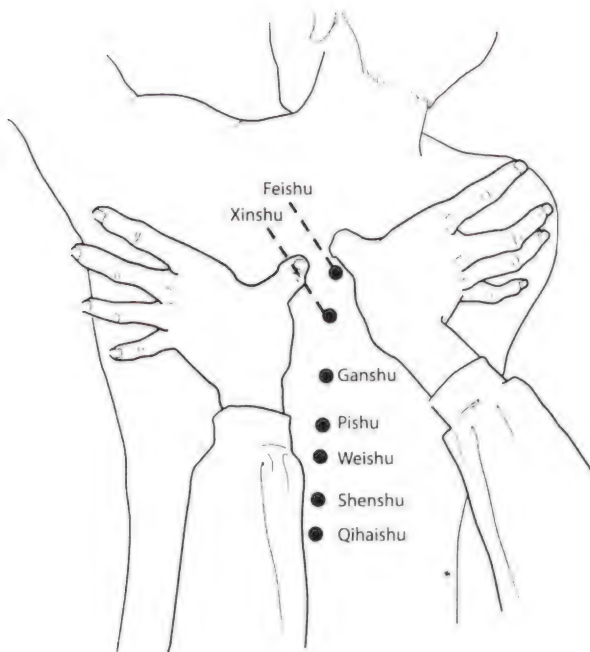
(موارد استفاده): آرتروز مهره‌ها - بیماری‌های احشایی مثل درد معده و سرفه. نقاط نواحی بالایی برای بیماری‌های تنفسی و قلبی عروقی، نقاط نواحی میانی برای بیماری‌های گوارشی - نقاط نواحی پایینی برای بیماری‌های کمر، شکم و پاها.

گام ۵۸ فی شو (BL 13)

(محل): این نقطه ۱/۵ سوئن خارج سطح پایینی برجستگی سومین مهره پشتی است.

(نحوه انجام کار): با انگشت بمالید و فشار دهید (شکل ۷۸ - ۲).

(موارد استفاده): سرماخوردگی - سرفه - آسم - بیماری قلبی و ریوی - تعریق شبانه - بیماری‌های پشت.



شکل ۷۸-۲

گام ۵۹ زین شو (BL 15)

(محل): این نقطه ۱/۵ سوئن خارج لبه بالای برجستگی پنجمین مهره پستی است (شکل ۷۸ - ۲).

(نحوه انجام کار): با انگشت بمالید و فشار دهید.

(موارد استفاده): تپش ناشی از ترس - آزرده‌گی و رنجش - فراموشی - سرفه - درد قفسه سینه - نامنظمی ضربان قلب - ضربان قلب بیش از حد - سردرد - حساسیت بی مورد - ضعف اعصاب.

گام ۶۰ گان شو (BL 18)

(محل): این نقطه ۱/۵ سوئن خارج لبه پایینی برجستگی نهمین مهره پستی است (شکل ۷۸ - ۲).

(نحوه انجام کار): با انگشت بمالید و فشار دهید.

(موارد استفاده): بیماری‌های کبد و کیسه صفرا - دردهای مالیخولیایی - درد معده - بالا آوردن خون - درد در ستون مهره‌ها - درد پشت.

گام ۶۱ پی شو (BL 20)

(محل): این نقطه ۱/۵ سوئن خارج لبه تحتانی یازدهمین مهره پشتی است
(شکل ۷۸ - ۲).

(نحوه انجام کار): با انگشت بمالید و فشار دهید.

(موارد استفاده): نفخ شکم - استفراغ - اسهال خونی - تورم - ضعف طحال و
معدة - سوء هاضمه - اسهال مزمن - هیاتیت - کمردرد - کم خونی.

گام ۶۲ وی شو (BL 21)

(محل): این نقطه ۱/۵ سوئن خارج لبه تحتانی دوازدهمین مهره پشتی است
(شکل ۷۸ - ۲).

(نحوه انجام کار): با انگشت بمالید و فشار دهید.

(موارد استفاده): درد قفسه سینه و شکم - درد قسمت فوقانی شکم - نفخ شکم
- اختلالات گوارشی ای که باعث تهوع و استفراغ و قورقور شکم می شوند -
ضعف طحال و معده - سوء هاضمه - اسهال مزمن.

گام ۶۳ شن شو (BL 23)

(محل): این نقطه ۱/۵ سوئن خارج لبه پایینی برجستگی دومین مهره کمری است (شکل ۷۸ - ۲).

(نحوه انجام کار): با انگشت فشار دهید و بمالید.

(موارد استفاده): عفونت ادراری - ناتوانی جنسی - ریزش منی - قاعدگی نامنظم - ترشح واژینال غیرطبیعی - احتباس ادراری - ضعف کلیه - آسم - وزوز گوش - ناشنوایی - اسهال مزمن - کمردرد مزمن - کم رسیدن خون به مغز - فشار خون بالا.

گام ۶۴ کیبهای شو (BL 24)

(محل): این نقطه ۱/۵ سوئن خارج لبه پایینی برجستگی سومین مهره کمر است (شکل ۷۸ - ۲).

(نحوه انجام کار): با انگشت فشار دهید و بمالید.

(موارد استفاده): درد شکمی - نفخ شکمی - قورقور شکمی - اسهال -

یبوست - درد پشت - ناتوانی جنسی - فشار خون بالا.

نکته: ۶ نقطه شوی بالا از گروه نقاط شو انتخاب می شوند که هر یک ۱/۵

سوئن خارج برجستگی هر یک از مهره هاست. ماساژ روی همه این نقاط شو هم می تواند به کار رود.

(نحوه کار سریع):

۱) ۳ تا ۵ بار با مشت نیمه باز روی پشت از بالا به پایین ضربه بزنید (شکل

۷۹ - ۲).

۲) ۳ تا ۵ بار با دست در حالی که کف دست را گود کرده اید، روی پشت از بالا

به پایین ضربه بزنید (شکل ۸۰ - ۲).

۳) ۳ تا ۵ بار با دست در حالی که دست را عمودی از پهلوی مثل ساطور

نگه داشته اید، روی پشت از بالا به پایین ضربه بزنید (شکل ۸۱ - ۲).

۴) ۳ تا ۵ بار با کف دست به پشت بزنید (شکل ۸۲ - ۲).

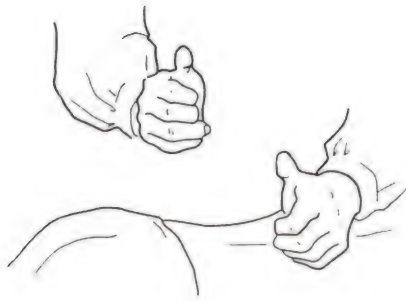
۵) ۳ تا ۵ بار با انگشتان و شست پشت را چنگ بزنید (شکل ۸۳ - ۲).

۶) ۳ تا ۵ بار با کف دست روی عضله های پشت فشار دهید (شکل ۸۴ - ۲).

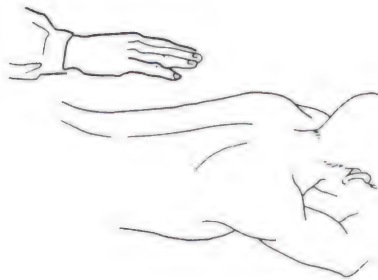
۷) روی پشت را سفت بمالید (مثل کیسه کشیدن) (شکل ۸۵ - ۲).

۸) عضله های طرفین ستون مهره ها را چنگ بزنید (شکل ۸۶ - ۲).

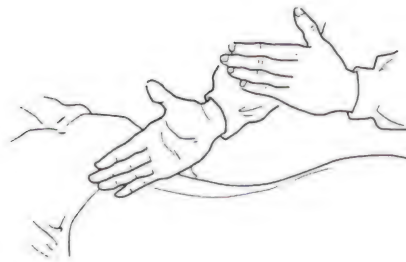
این مراحل تحریک های متعددی برای تمام نقاط پشت ایجاد می کنند.



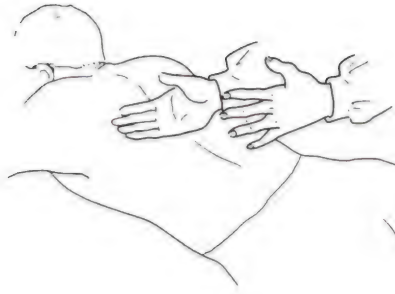
شکل ۲-۷۹



شکل ۲-۸۰



شکل ۲-۸۱



شکل ۲-۸۲



شکل ۲-۸۳



شکل ۲-۸۴



شکل ۲-۸۵



شکل ۲-۸۶

گام ۶۵ کمر

(نحوه انجام کار): نیم دقیقه با انگشت شست عضله‌های کمر را فشار دهید. چندین بار با انگشتان شست هل دهید، بمالید، به شدت فشار دهید و به آرامی ضربه بزنید، گویا در حال پارو زدن قایق هستید. (عضله‌های کمر داخل قایق هستند و شست‌ها پاروها هستند) (شکل ۸۷ - ۲).

(نحوه کار سریع): ۵ تا ۱۰ بار با مشت نیمه باز به ناحیه کمر و گردن ضربه بزنید.



شکل ۸۷-۲

گام ۶۶ هووان تیاو (GB 30)

(محل): روی باسن در یک سوم خارجی بین انتهای ستون مهره‌ها و برجستگی استخوان ران.

(نحوه انجام کار): با آرنج بمالید (شکل ۸۸ - ۲).

(موارد استفاده): درد سیاتیک - کمردرد و درد پا - فلج - بی‌حسی - بیماری‌های کلیه.

(نحوه کار سریع): ۵ تا ۱۰ بار از هووان تیاو (GB 30) به سمت پایین تاندون آشیل (پشت مج پا) بمالید. سپس در طول همین مسیر با انگشت فشار دهید.



شکل ۸۸-۲

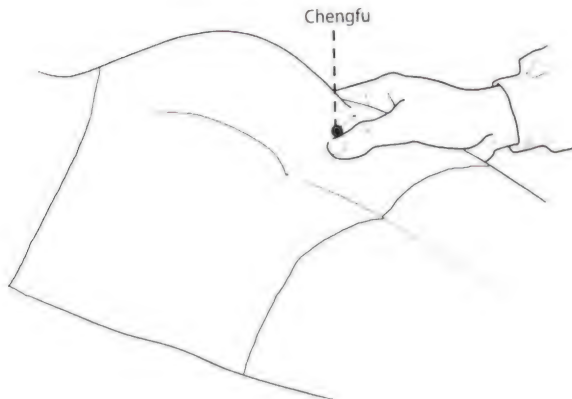
گام ۶۷ چنگ فو (BL 36)

(محل): در وسط چین تحتانی باسن.

(نحوه انجام کار): با انگشت فشار دهید و ضربه بزنید (شکل ۸۹ - ۲).

(موارد استفاده): دردهای کمر و لگن - درد سیاتیک - فلج پا - انسداد ادراری - بیوست - فلج نیمه بدن ناشی از سکته - ضعف عضلانی در پا - کاهش فعالیت کلیه.

(نحوه کار سریع): با انگشت در طول ریشه بین چنگ فو (BL 36) تا بین من (BL 37) فشار دهید. (گام بعدی را ببینید).

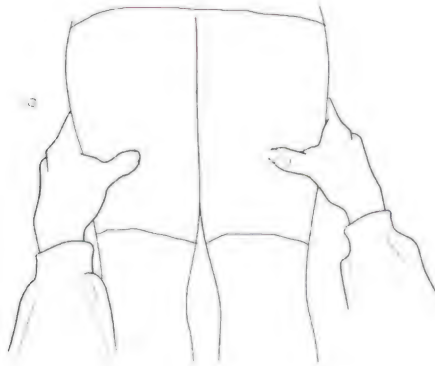


شکل ۸۹-۲

گام ۶۸ بین من (BL 37)

(محل): ۶ سوئن زیر چنگ فو (BL 36) روی خط اتصالی بین چنگ فو (BL 36) و وی ژونگ (BL 40). (گام بعدی را ببینید).

(نحوه انجام کار): با دو انگشت شست همزمان فشار دهید (شکل ۹۰ - ۲).



شکل ۹۰-۲

(موارد استفاده): درد پشت و کمر درد - درد سیاتیک - فلج پاها.

(نحوه کار سریع): از بین من (BL 37) تا وی ژونگ (BL 40) را فشار دهید. (گام بعدی را ببینید).

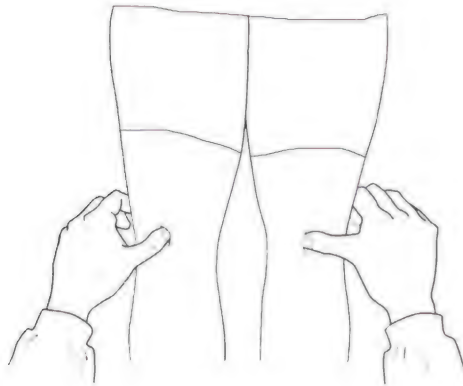
گام ۶۹ وی ژونگ (BL 40)

(محل): نقطه وسط چین عرضی حفره پشت زانو.

(نحوه انجام کار): با انگشت فشار دهید (شکل ۹۱ - ۲).

(موارد استفاده): ریزش منی - ناتوانی جنسی - انسداد ادراری - درد پشت حاد و مزمن - درد سیاتیک - بیماری پاها و مفاصل زانو - استخوان سازی بیش از حد مفصل زانو - ناراحتی گوارشی حاد - استفراغ - اسهال - درد شکم - بیماری کلیه.

(نحوه کار سریع): از وی ژونگ (BL 40) تا چنگ شان (BL 57) فشار دهید. (گام بعدی را ببینید).



شکل ۹۱-۲

گام ۷۰ چنگ شان (BL 57)

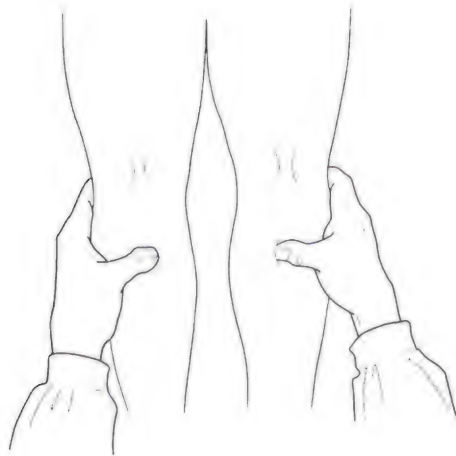
(محل): درست زیر بزرگترین برجستگی پشت ساق پا، حدود ۸ سون زیر وی ژونگ (BL 40) روی خط بین وی ژونگ (BL 40) و تاندون آشیل.

(نحوه انجام کار): با شست فشار دهید (شکل ۹۲ - ۲).

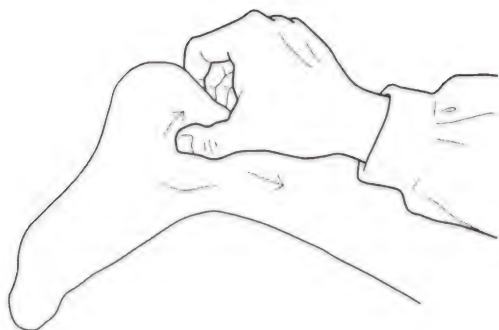
(موارد استفاده): درد پشت - پا درد - درد سیاتیک - اسپاسم عضله‌های پا - فلج - بواسیر - بیرون زدگی مقعد.

(نحوه کار سریع): ۱۰ تا ۲۰ بار تاندون آشیل را نیشگون بگیرید (شکل ۹۳ - ۲).

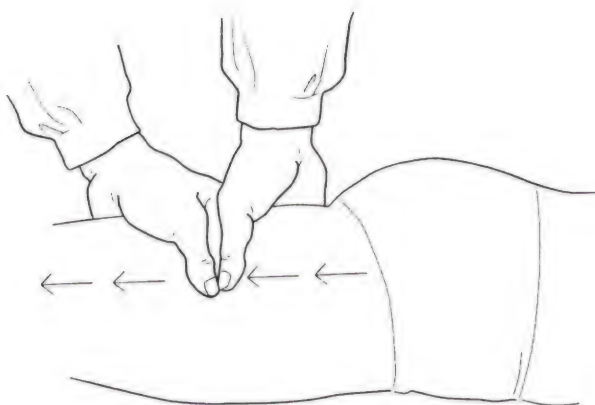
عضله‌های کل پا را چنگ بزنید و این کار را از بالا تا پایین ۱۰ تا ۲۰ مرتبه تکرار کنید (شکل ۹۴ - ۲).



شکل ۹۲-۲



شکل ۲-۹۳



شکل ۲-۹۴

گام ۷۱ یانگ کوان (KI 1)

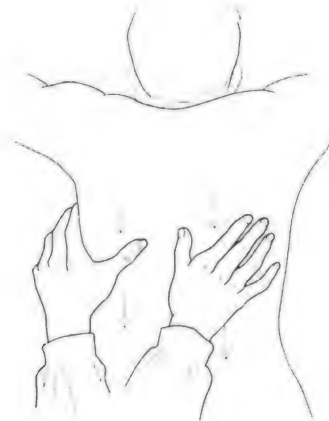
(محل): روی گودی کف پا وقتی که پا به سمت پایین خم شده است، تقریباً بین یک سوم قدامی و دو سوم خلفی کف پا.

(نحوه انجام کار): با کف دست به سرعت بمالید تا جایی که حس گرم شدن در کف پا بوجود آید (شکل ۹۵ - ۲).

(آخرین ماساژ): با مشت نیمه باز بیش از ده بار به همه عضله‌های پا ضربه بزنید، با فشار بیشتر روی نقاط سوزنی. (با دستی که کف آن را گود کرده‌اید) بیش از ۱۰ بار در همان مسیر ضربه بزنید سپس تمام بدن را ۵ تا ۱۰ مرتبه بمالید (شکل ۹۶ - ۲).



شکل ۹۵-۲



شکل ۹۶-۲

طریقہ ماساژ - ۲

ماساژ یک نفرہ

گام ۱

در حالت نشسته ۲۰ تا ۳۰ بار با کف پای راست، پشت پای چپ را تا ایجاد احساس سوختن به سرعت بمالید و بر عکس (عکس ۱-۳).

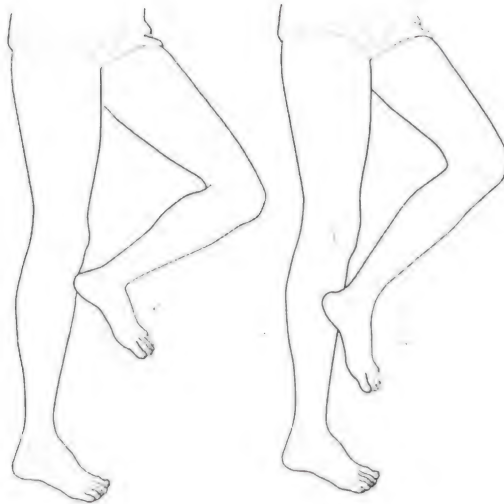
این کارها سرعت گردش خون در پا (انتهای بدن) را افزایش می دهد و نواحی شش گانه روی پا که مربوط به شش ارگان احشایی هستند را تحریک می کند. این کار می تواند بیماری های کلیه ، دیابت ، فشار خون بالا و... را تسکین دهد یا علاج بخشد. این کار همچنین یک راه خوب برای رفع خستگی است.



شکل ۱-۳

گام ۲

با پاشنه پای چپ، روی زوسان لی (ST 36) پای راست، ۱۰ تا ۲۰ بار ضربه بزنید سپس همین کار را با پای مقابل انجام دهید (شکل ۲ - ۳). این کار باید با فشار زیاد انجام شود. این روش برای بیماری‌های معده، بی‌خوابی، فشار خون بالا و بیماری‌های قلبی استفاده می‌شود. این روش به علاوه مفصل ران را ورزش می‌دهد و از نکروز غیر عفونی سر استخوان ران جلوگیری می‌کند و شانس شکستگی استخوان ران و ساق پا در افراد مسن را کاهش می‌دهد.



شکل ۲-۳

شکل ۳-۳

گام ۳

زوسان لی (ST 36) و عضله جلوی ساق پای راست را با تاندون آشیل پای چپ ۱۰ تا ۲۰ مرتبه بمالید (شکل ۳-۳). ۱۰ تا ۲۰ مرتبه همین کار را برای پای چپ انجام دهید. این روش برای بیماری‌های معده و فشار خون بالا استفاده می‌شود. همچنین مفصل زانو و ران را ورزش می‌دهد و از مشکلات مفصلی پیشگیری می‌کند.

گام ۴

دو بی (ST35) را با انگشت اشاره و شست ۱۰ تا ۲۰ بار بمالید و نیشگون بگیرید (شکل ۴-۳).

موارد استفاده: التهاب مفصل زانو - استخوان‌سازی بیش از حد مفصل زانو. همچنین از فلج نیمه بدن ناشی از سکته جلوگیری می‌کند.



شکل ۳-۴

گام ۵

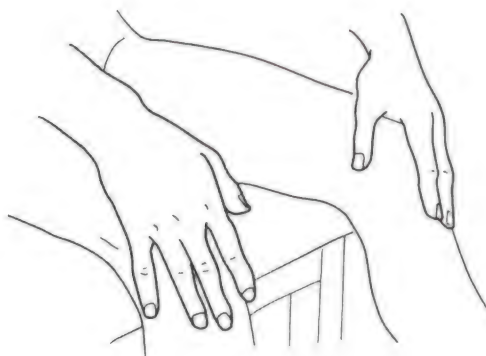
کشک زانو را با کف دست ۱۰ تا ۲۰ بار در جهت حرکت عقربه‌های ساعت و ۱۰ تا ۲۰ بار در خلاف جهت حرکت عقربه‌های ساعت بمالید (شکل ۵-۳).
موارد استفاده: التهاب مفصل زانو - استخوان سازی بیش از حد مفصل زانو.
 همچنین از نرمی کشک و آرتروز زانو جلوگیری می‌کند.

گام ۶

پشت ساق پا را از بالا به پایین و از پایین به بالا مرتباً ۱۰ تا ۲۰ مرتبه چنگ بزنید (شکل ۶-۳).
موارد استفاده: گرفتگی عضله‌های پشت ساق پا.

گام ۷

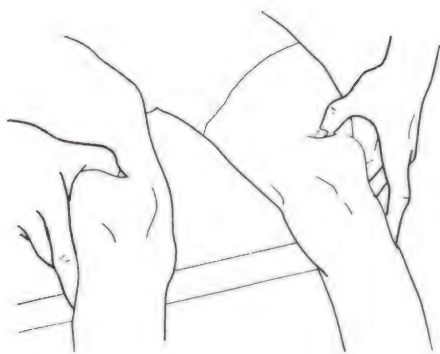
هدینگ (EX-LE 2) را با انگشت ۱۰ تا ۲۰ مرتبه فشار دهید (شکل ۷-۳).
موارد استفاده: ضعف عضلانی - التهاب مفصل - فلج سکته‌ای نیمه بدن.



شکل ۵-۳



شکل ۳-۶



شکل ۳-۷

گام ۸

وی ژونگ (BL 40) در پشت زانو را ۱۰ تا ۲۰ مرتبه محکم بمالید (شکل ۸-۳).

موارد استفاده: ناتوانی جنسی - کمردرد - بیماری‌های کلیوی، همچنین از سکنه جلوگیری می‌کند.

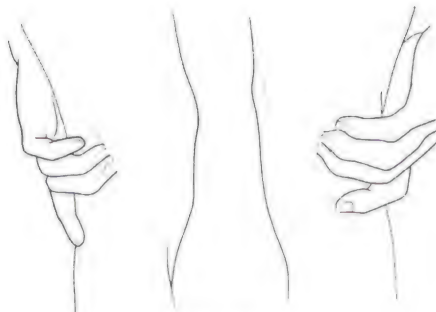
گام ۹

ران را محکم از بالا به پایین ۱۰ تا ۲۰ مرتبه چنگ بزنید (شکل ۹-۳). این کار جریان خون را تحریک می‌کند و عضله‌های ران را شل می‌کند.

گام ۱۰

به عضله‌های هر دو ران با مشت نیمه باز به طور هم‌زمان با سرعت و قدرت متغیر ضربه بزنید (شکل ۱۰-۳).

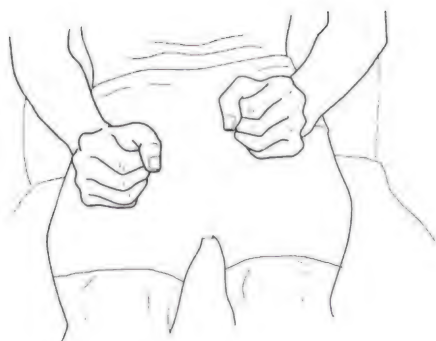
موارد استفاده: رماتیسم - آرتрит - روماتوئید، همچنین از فلج سکنه‌ای نیمه بدن جلوگیری می‌کند.



شکل ۸-۳



شکل ۳-۹



شکل ۳-۱۰

گام ۱۱

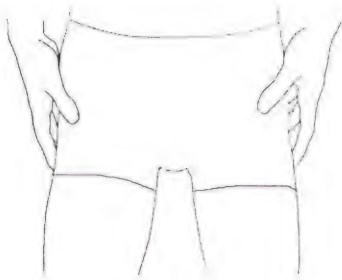
لگن را محکم با هر دو دست ۱۰ تا ۲۰ بار فشار دهید و ضربه بزنید (شکل ۱۱-۳).

موارد استفاده: بیرون زدگی دیسک بین مهره‌ای - درد سیاتیک - التهاب لگن - قاعدگی نامنظم - ناتوانی جنسی - التهاب پروستات - بی اختیاری ادرار؛ همچنین از عدم خون‌رسانی غیرعفونی سر استخوان ران جلوگیری می‌کند. شانس شکستگی استخوان‌های ران و ساق پا را در افراد مسن کاهش می‌دهد.

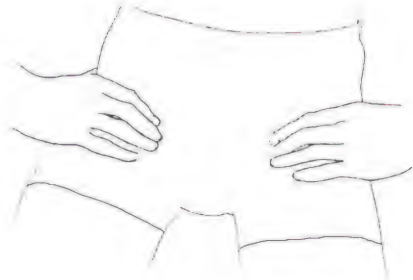
گام ۱۲

هر یک از دو نقطه ضربان‌دار شریان رانی را با یک انگشت حدود یک دقیقه فشار دهید، به طوری که نیرو به تدریج افزایش یابد تا بی‌حسی و گزگز در انگشتان پا احساس شود (شکل ۱۲ - ۳). فشار را متوقف کنید، یک جریان گرم باید به پاها و انگشتان پا برسد. این کار گردش خون پاها را تقویت می‌کند.

موارد استفاده: قاعدگی نامنظم - بیماری برگر - التهاب عروق، همچنین از بیماری‌های سیستم گردش خون در پاها جلوگیری می‌کند.



شکل ۱۱-۳



شکل ۱۲-۳

گام ۱۳

ناحیه وی وان را با انگشت برای سی ثانیه بفشارید (گام ۱۴ از مرحله ۱ را ببینید) به طریقی که نیرو به تدریج افزایش یابد (شکل ۱۳ - ۳). وقتی که فشار متوقف شود، یک جریان گرما در ناحیه بالای شکم پخش خواهد شد.

موارد استفاده: ناراحتی های معده.

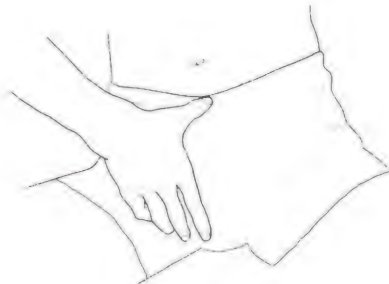
گام ۱۴

کیهای (RN6) را برای ۱۰ تا ۲۰ بار مکرراً فشار دهید و بردارید.

موارد استفاده: نارسایی خون - قاعدگی نامنظم.



شکل ۱۳-۳



شکل ۱۴-۳

گام ۱۵

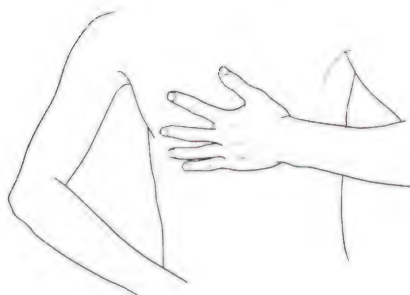
کیهای (RN 6) را با کف دست ۱۰ تا ۲۰ مرتبه در جهت عقربه‌های ساعت بمالید (شکل ۱۵ - ۳). ۲۰ تا ۳۰ بار کل شکم را بمالید.

گام ۱۶

به سرعت ناحیه بین شان‌گوان (RN 13) و کوگو (RN 2) را از بالا به پایین با هر دو کف دست بمالید تا جای که حس داغ شدن ایجاد شود (شکل ۱۶ - ۳).



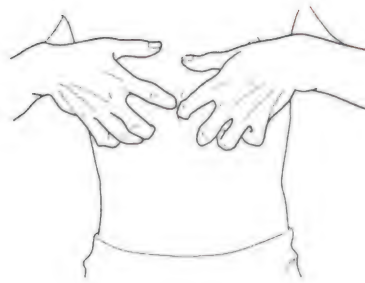
شکل ۱۵-۳



شکل ۱۶-۳



شکل ۱۷-۳



شکل ۱۸-۳

گام ۱۷

دستان خود را به شکل چنگال پرندگان دریاورید. از شان گوان (RN 13) به طرفین بدن چنگ بزنید (شکل ۱۷ - ۳). این کار را دائماً انجام دهید درحالی که حرکت رو به پایین به سمت کوگو (RN 2) دارید. کل مراحل را ۳ تا ۵ بار انجام دهید.

گام ۱۸

دستان خود را به شکل چنگال پرندگان دریاورید و ۳ تا ۵ بار از بالای شکم به سمت پایین بمالید (شکل ۱۸ - ۳).

گام ۱۹

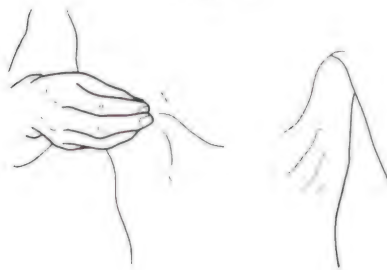
عضله سینه‌ای سمت راست را با کف دست چپ و عضله سینه‌ای سمت چپ را با کف دست راست به نوبت ۱۰ تا ۲۰ بار بمالید (شکل ۱۹ - ۳).

گام ۲۰

دن ژونگ (RN 17) را با نوک انگشتان جمع شده ۱۰ تا ۲۰ بار ضربه بزنید (شکل ۲۰ - ۳).



شکل ۱۹-۳



شکل ۲۰-۳

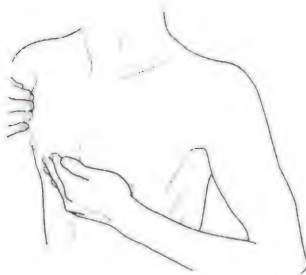
گام ۲۱

با دستانی که کف آن را گود کرده‌اید، با سرعت‌ها و قدرت‌های متغیر ۱۰ تا ۲۰ بار روی قفسه سینه ضربه بزنید (شکل ۲۱ - ۳).

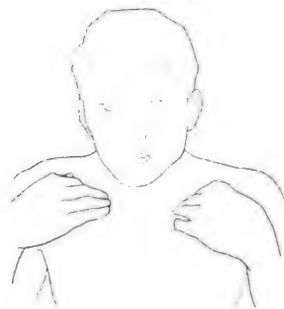
گام ۲۲

دو نقطه نبض کاروتید در گردن را حدود یک دقیقه فشار دهید تا جایی که یک برجستگی قوی و دردناک در قفسه سینه و پشت و دست‌ها حس شود (شکل ۲۲ - ۳).

این کار جریان خون در سر را تقویت می‌کند.



شکل ۲۱-۳



شکل ۲۲-۳

گام ۲۳

هگو (LI 4) را حدود نیم دقیقه به شدت فشار دهید (شکل ۲۳ - ۳).

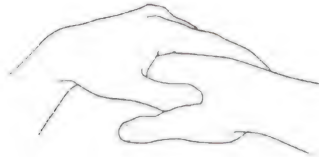
گام ۲۴

زونگ زو (KI 15) را حدود نیم دقیقه بمالید و فشار دهید (شکل ۲۴ - ۳).

گام ۲۵

انگشتان را تک تک در نقطه سی فنگ (EX-UE 10) فشار دهید و بکشید (شکل ۲۵ - ۳).

شکل ۲۳-۳



شکل ۲۴-۳



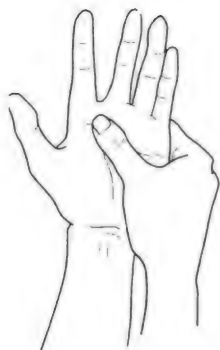
شکل ۲۵-۳

گام ۲۶

لائوگونگ (PC 8) دست راست را با انگشت شست دست چپ بمالید و لائوگونگ دست چپ را با انگشت شست دست راست برای ۲۰ تا ۳۰ بار بمالید (شکل ۲۶ - ۳). تا وقتی که حس گرما در کف دست ایجاد شود.

گام ۲۷

نی گوان (PC 6) و وای گوان (SJ 5) در دست راست را همزمان با انگشت اشاره و شست دست چپ فشار دهید سپس برای ۱۰ تا ۲۰ بار بمالید (شکل ۲۷ - ۳). و همان کار را برای دست چپ با دست راست انجام دهید.



شکل ۲۶-۳



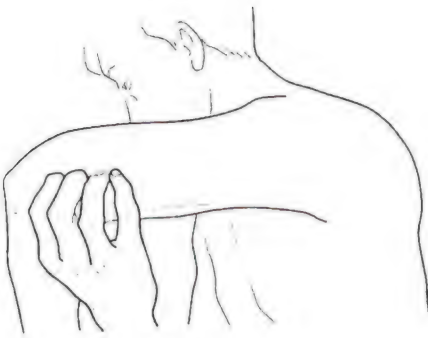
شکل ۲۷-۳

گام ۲۸

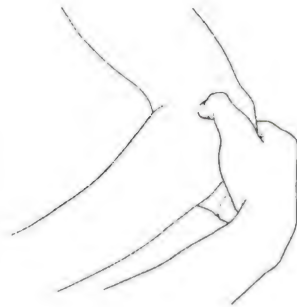
کوچی (LI 11) در هر بازو را با شست دست دیگر محکم فشار دهید (شکل ۲۸-۳).

گام ۲۹

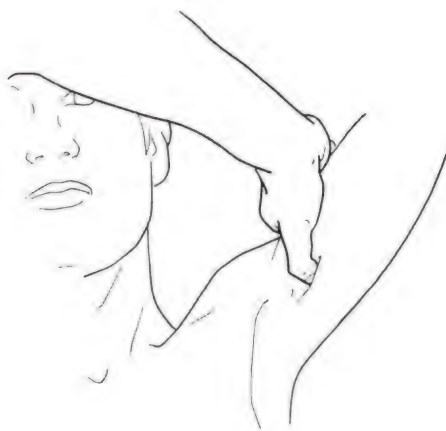
زیائوهای (SI 8) هر بازو را ۳ تا ۵ مرتبه ضربه زده و فشار دهید (شکل ۲۹-۳).



شکل ۲۹ - ۳



شکل ۲۸ - ۳



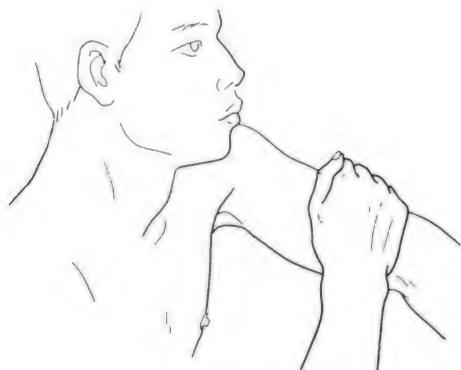
شکل ۳۰ - ۳

گام ۳۰

تین کوان (PC 2) در هر بازو را ۳ تا ۵ مرتبه فشار داده و ضربه بزنید (شکل ۳۰ - ۳).

گام ۳۱

هر بازو را از بالا به پایین ۵ تا ۱۰ بار چنگ بزنید (شکل ۳۱ - ۳).



شکل ۳۱ - ۳

گام ۳۲

با دستی که کف آن را گود کرده‌اید، هر بازو را ۵ تا ۱۰ مرتبه ضربه بزنید (شکل ۳۲ - ۳).

گام ۳۳

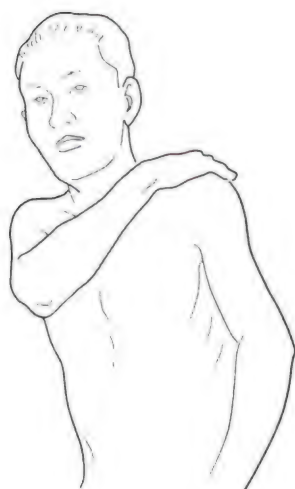
دست چپ را روی شانه راست بگذارید (برای اینکه ثابت بماند) سپس بازوی راست را ۱۰ تا ۲۰ مرتبه به جلو و ۱۰ تا ۲۰ مرتبه به عقب حرکت دهید (شکل ۳۳ - ۳). همین کار را برای بازو چپ نیز انجام دهید. (این کار از التهاب‌های اطراف مفصل شانه جلوگیری می‌کند).

گام ۳۴

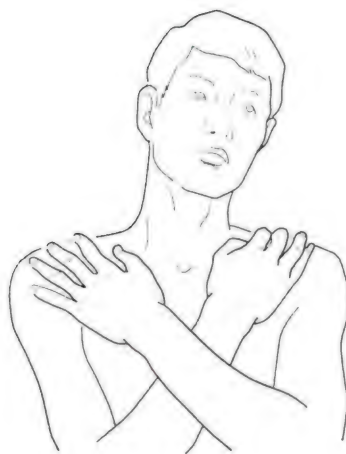
صاف بنشینید و سعی کنید مهره‌های گردنی را به سمت بالا کشش دهید. گردن را ۵ تا ۱۰ مرتبه به سمت راست و چپ بچرخانید (شکل ۳۴ - ۳). این روش در موارد استخوان سازی بیش از حد مهره‌های گردنی و التهابات اطراف مفصل شانه استفاده می‌شود. همچنین برای سلامت مغز مفید است.



شکل ۳۲-۳



شکل ۳-۳۳



شکل ۳-۳۴

گام ۳۵

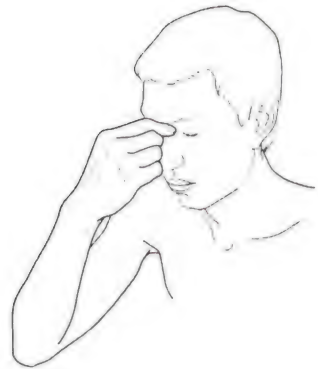
هر یک از دو نقطه تای یانگ (EX-HN 5) را با انگشت شست ۲۰ تا ۳۰ مرتبه در جهت عقربه‌های ساعت و ۲۰ تا ۳۰ مرتبه خلاف جهت عقربه‌های ساعت بمالید و فشار دهید (شکل ۳۵ - ۳).

گام ۳۶

گوشه داخلی چشم را با انگشت شست و انگشت اشاره فشار دهید (شکل ۳۶ - ۳).



شکل ۳-۳۶



شکل ۳-۳۵

گام ۳۷

ابروها را ۱۰ تا ۲۰ مرتبه نیشگون بگیرید (شکل ۳۷ - ۳).

گام ۳۸

دو نقطه یینگ زیانگ (LI 20) را با انگشتان اشاره فشار دهید و بمالید (شکل ۳۸ - ۳).

موارد استفاده: بیماری‌های بینی.



شکل ۳۷-۳



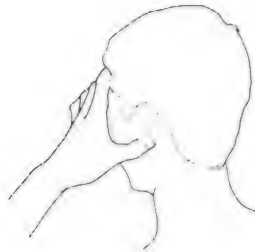
شکل ۳۸-۳

گام ۳۹

دو نقطه‌ی فنگ (SJ 17) را با انگشتان شست برای نیم دقیقه به شدت فشار دهید (شکل ۳۹ - ۳).

گام ۴۰

صورت را مانند شستن با هر دو دست ۱۰ تا ۲۰ مرتبه ماساژ دهید (شکل ۴۰ - ۳).



شکل ۳-۳۹



شکل ۳-۴۰

گام ۴۱

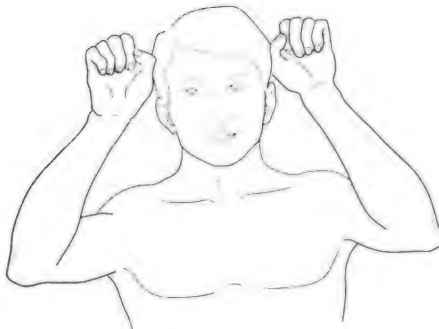
انگشتان خود را مانند چنگال پرنندگان کرده و موها را ۱۰ تا ۲۰ مرتبه شانه بزنید (شکل ۴۱ - ۳).

گام ۴۲

با مشت‌های نیمه باز ۱۰ تا ۲۰ مرتبه به سر ضربه بزنید (شکل ۴۲ - ۳).



شکل ۳-۴۱



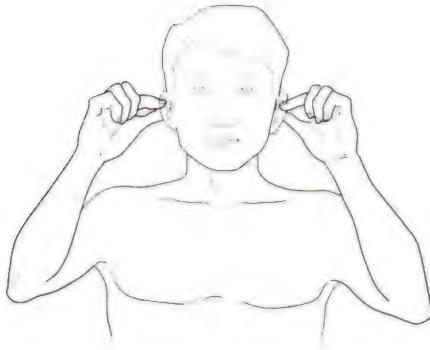
شکل ۳-۴۲

گام ۴۳

گوش را بین انگشت شست و اشاره نگه دارید و سپس آن را بمالید (شکل ۴۳ - ۳).

گام ۴۴

با انگشتان کشیده پوست سر را ۱۰ تا ۲۰ مرتبه با سرعت متغیر چنگ بزنید (شکل ۴۴ - ۳).



شکل ۴۳-۳



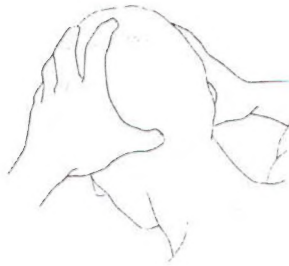
شکل ۴۴-۳

گام ۴۵

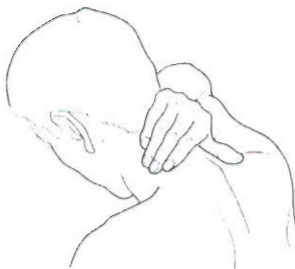
دو نقطه فنگ شی (GB 20) را با انگشتان شست فشار دهید و بمالید (شکل ۴۵ - ۳).

گام ۴۶

عضله‌های گردن را ۱۰ تا ۲۰ مرتبه چنگ بزنید (شکل ۴۶ - ۳).



شکل ۴۵-۳



شکل ۴۶-۳

گام ۴۷

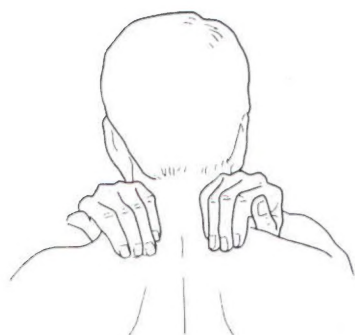
عضله‌های روی ترقوه و نقطه جیان جینگ (GB 21) را برای ۱۰ تا ۲۰ مرتبه چنگ بزنید (شکل ۴۷ - ۳).

گام ۴۸

هر طرف از کمر را با یک دست برای ۱۰ تا ۲۰ بار نیشگون بگیرید (شکل ۴۸ - ۳).

گام ۴۹

همه بدن را با دستان باز و با سرعت و شدت متغیر آهسته بمالید.



شکل ۳-۴۷



شکل ۳-۴۸

راهنمای ماساژ خانواده

بدون اینکه نیاز داشته باشید پایتان را از اتاق خوابتان بیرون بگذارید، توسط خودتان یا یکی از اعضای خانواده تان از **ماساژ در خانه** استفاده نمایید. با دنبال کردن روش دقیقی که مرحله به مرحله در این کتاب گفته شده است، هفته ای یک بار یا روزی یک بار، بیماری های شما تسکین خواهد یافت و احساس سبکی خواهید کرد. استفاده از روش های پیشگیری و مراقبت این کتابچه راهنما می تواند جایگزین مناسبی جهت جلوگیری از مراجعات مکرر به پزشک و تجویز داروهایی که حتی برخی از آنها عوارض جانبی دارند، باشد.

سر درد؟ کمر درد؟ تشنج؟ سکتة؟...؟
با مطالعه این کتاب پاسخ خود را بیابید.



تهران : خیابان پامنار
نوی هاشم - پلاک ۱۲
تهران : ۰۹۱۲۱۱۹۶۲۸۰
شهره - کوچه ممتاز
۶ - تلفن : ۷۷۴۰۶۴۸

WWW. LawhMahfouz
Email:
Lawh_Mahfouz_Pu

ISBN:978-964-



0780648